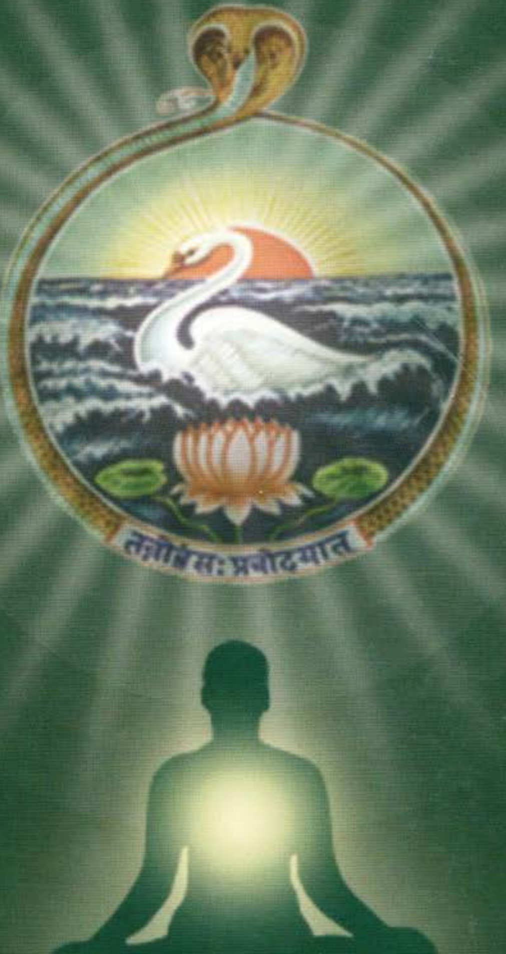
ధ్యానము
ఆధ్యాత్మిక జీవనము



స్వామి యతీశ్వరానంద

ధ్యానము
ఆధ్యాత్మిక జీవనము

ఆంగ్ల మూలం : **స్వామి యతీశ్వరానంద**

అనుసృజన : **ఎమ్. శివరామకృష్ణ**

రామకృష్ణ మఠం

దోమలగూడ, హైదరాబాదు-500 029

Published by
Adhyaksha
Ramakrishna Math
Domalguda, Hyderabad - 29

II - 3M - 11 - 2010
12023

Printed in India at
Graphica Printers
Hyderabad.

విజ్ఞప్తి

"ధీరుడవై సత్యాన్ని ఆవిష్కరించుకో!" అని స్వామి వివేకానంద ఉద్ఘాటించారు. ఆ ప్రక్రియకు అక్షరబద్ధ రూపమే ఈ 'ధ్యానము ఆధ్యాత్మిక జీవనము'. మానవ జీవితానికి సర్వోన్నత లక్ష్యం లేదా గమ్యం భగవత్సాక్షాత్కారం లేదా ఆత్మ సాక్షాత్కారం అన్నది నిర్వివాదాంశం. ఆ లక్ష్య సాధనకు ఎంతటి త్యాగానికైనా, పరిశ్రమకైనా వెనుదీయని చిత్తశుద్ధిగల ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు ఈ 'ధ్యానము ఆధ్యాత్మిక జీవనము' అన్ని విధాల ఒక చక్కని మార్గదర్శిగా ఒప్పారుతుంది.

ఆంగ్లంలో బహుళ ప్రచారం పొందిన 'Meditation and Spiritual life' అనే పుస్తకం అనుసృజనే ఈ 'ధ్యానము ఆధ్యాత్మిక జీవనము.'

ఇటీవలి కాలంలో భారతీయ ఆధ్యాత్మిక రంగాన్ని సుసంపన్నం చేసిన యోగం, ధ్యానం ఇత్యాదుల అనుష్ఠానాల పట్ల ఆసక్తి విశ్వవ్యాప్తమైందని ఘంటాపథంగా చెప్పవచ్చు. సంస్థాగత మతాలతో విరక్తి చెందిన, విజ్ఞాన శాస్త్ర, సాంకేతిక శాస్త్ర వాగ్దానాల మోజుల భ్రమవీడిన, భౌతికవాద సంస్కృతీ దుష్పరిణామాల తాకిడిచే విసిగి వేసారిన అసంఖ్యాక పాశ్చాత్యులు ఒక సరికొత్త వాస్తవికతతో కూడుకొన్న నిర్దేశాన్ని వెతుకుతున్నారు, కోరుకుంటున్నారు. ఈ సంస్కృతీపరమైన ఆవశ్యకతను తీర్చే నిమిత్తం భారతదేశంలోనూ, విదేశాల్లోనూ కోకొల్లలుగా పుస్తకాలు, పత్రికలు వెలువడుతున్నాయి. కానీ వెలువడుతున్న ఈ పుస్తకాలన్నీ సప్రామాణికంగా ఉండడం లేదు. అంతేకాక ప్రాచ్య చింతానా ధోరణుల వైపు మొగ్గు చూపుతున్న వారందరూ నిజానికి ఆ పరమసత్యాన్ని ఆకాంక్షిస్తున్న వారూ కాదు. వారిలో అనేకులు తమ ఆలోచనలకు, చేతలకు అనుకూలంగా ఉండే మేధోపరమైన ఒక చట్టం(frame work) కోసం అన్వేషిస్తున్న వారే! కానీ ఎప్పుడూ నిజంగా ఆధ్యాత్మిక పరిణతిని సంతరించుకోగోరే చిత్తశుద్ధిగల కొద్దిమంది సాధక బృందం ఉంటూనే ఉంటారు. ఆ కొద్దిమంది ఆధ్యాత్మిక ఆవశ్యకాల నిమిత్తమే ఈ పుస్తకం రూపుదాల్చింది.

ఈ 'ధ్యానము ఆధ్యాత్మిక జీవనము' గ్రంథ రచయిత స్వామి యతీశ్వరానంద రామకృష్ణ సంఘ వ్యవస్థలో వరిష్ఠ సాధువుగా భాసించారు. ఈయన సర్వసమర్థులైన ఆధ్యాత్మిక రంగ నిర్దేశకులు; మానవీయ సమస్యలను లోతుగా అవగతం చేసుకొని,

సర్వుల పట్ల ప్రేమ సానుభూతులను వర్షించిన సాధుశీలి ఈయన. శ్రీరామకృష్ణుల మానసపుత్రులైన స్వామి బ్రహ్మానందజీ అగ్రగణ్య శిష్యులలో ఒకరైన స్వామి యతీశ్వరానంద రామకృష్ణ సంఘ ఉపాధ్యక్షులుగా కూడా విరాజిల్లారు. యతీశ్వరానంద స్వామి వారి జీవిత సంగ్రహం పుస్తక ప్రారంభంలో పొందుపరచబడింది.

ఆధ్యాత్మిక జీవితం గడపగోరిన కొద్దిమంది భక్తులకు శిక్షణ నిమిత్తం స్వామివారు చేసిన ఉపదేశాలు ఈ గ్రంథంలో పొందుపరచ బడ్డాయి. ఎక్కడా రాజీపడని ధోరణిలో సాగిన ఈ ఉపదేశాలు మన పాఠకులలో కొందరికి ఎంతో దుస్సహంగానూ, ఆచరణలో ఎంతో కష్టంగానూ అనిపించవచ్చునేమో! భగవల్లాభమే లక్ష్యంగా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పురోగమించే సాధకులకు ఈ ఉపదేశాలు ఎంతో ఫలప్రదంగా ఉంటాయనే నమ్మకంతో వాటిని పొందుపరిచాం. ఈ 'ధ్యానము ఆధ్యాత్మిక జీవనము' ఒక తాత్త్విక గ్రంథం కాదు; ఆధ్యాత్మిక శిఖరాగ్రాలను అధిరోహించిన ఒక మహనీయుని జీవిత పర్యంత అనుభవాల, అనుభూతుల ప్రమాణ పత్రం ఈ గ్రంథం. ఒకసారి స్వామి యతీశ్వరానంద ఇలా వ్యాఖ్యానించారు: " సమయం లేదా తరుణం అన్నది ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఎంతో ప్రాముఖ్యం వహిస్తుంది. భగవదనుగ్రహం వలన తన మార్గం స్పష్టంగా కనిపించే వరకూ సాధకుడు సహనంతో వేచి ఉండాలి."

ఈ గ్రంథాన్ని ఆదర్శం, సాధన, అనుభూతి అనే మూడు విభాగాల క్రింద వర్గీకరించాం. ఆధ్యాత్మిక పయనానికి ఉద్యుక్తులయ్యే ముందు ఆత్మ యొక్క యాథార్థ్య నైజం, విశ్వం, భగవంతుడు – ఈ మూడింటి గురించి, వీటి మధ్య నెలకొన్న పరస్పర సంబంధం గురించిన సైద్ధాంతిక జ్ఞానాన్ని సముపార్జించుకోవాలి. ఆదర్శంగా వర్గీకృతమైన విభాగం సాధకుడికి ఈ ప్రక్రియలో దోహదం చేస్తుంది. సాధన అనే విభాగాన్ని రెండుగా విభజించాం. దీన్లో మొదటి భాగం తీవ్ర ప్రార్థన, ధ్యానమయ జీవితానికి అవసరమైన యోగ్యతల సన్నాహాల గురించి విశదపరుస్తుంది. రెండవ భాగం సాధకుని అభిరుచి, ఆధ్యాత్మిక పురోగతి దశ మేరకు సాధకుడు అభ్యసించవలసిన ఆధ్యాత్మిక అనుష్ఠానాల గూర్చి వివరిస్తుంది. మూడవ విభాగమైన అనుభూతిలో పట్టుదల, నిరంతర పరిశ్రమతో, ఆధ్యాత్మిక సాధనలు అనుష్ఠించే సాధకుడు పొందనున్న అనుభూతుల అభివర్ణన చోటు చేసుకొన్నది. అంతేకాక అటువంటి అనుభూతుల ఫలితంగా తరచూ తలెత్తే మానసిక ప్రతిస్పందనల గూర్చిన వివరణ కూడా ఈ విభాగం తెలియజేస్తుంది.

ఈ పుస్తకాన్ని తెలుగులో ప్రచురించడానికి అనుమతి ఒసగిన స్వామి హర్షానందజీ, అధ్యక్షులు, రామకృష్ణ మఠం, బెంగుళూరు వారికి మా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాం. అంకిత భావంతో ఆంగ్లం నుండి తెలుగులోకి అనువదించిన ప్రొఫెసర్ మ. శివరామకృష్ణ గారికి మా ధన్యవాదాలు. గ్రంథాన్ని సరళమైన తెలుగులోనికి మార్చడంలో సహకరించిన శ్రీరామకృష్ణ సేవా సమితి, బాపట్ల వారికి; ప్రూఫ్‌లు దిద్దడంలో సహకరించిన భక్తులకు, శ్రేయోభిలాషులందరికీ మా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు.

తొలి ముద్రణ మూడు నెలలో అమ్ముడుపోయి, ఆధ్యాత్మిక సాధకుల విశేష ఆదరణ పొందింది. అయితే తొలి ముద్రణలో చోటు చేసుకొన్న కొన్ని తప్పలను సవరించి ఈ రెండవ ముద్రణను మీ ముందుంచుతున్నాం.

అవాస్తవికత నుంచీ వాస్తవికతకు, అజ్ఞానాంధకారం నుండి జ్యోతి స్వరూపానికీ, మరణం నుంచి అమర స్థితికి చేరుకొనే దిశగా పయనించే అనేక ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు ఎంతో కొంత స్ఫూర్తి, మార్గదర్శకత్వం ఈ పుస్తకం అందించి దోహదపడగలదని మేం ఆశిస్తున్నాం.

– ప్రకాశకులు

ఈ పుస్తకంలో ఆధారిత గ్రంథాలకు సరిసమాన తెలుగు అనువాదాలు

Sayings of Sri Ramakrishna
శ్రీరామకృష్ణ బోధామృతం

Sri Ramakrishna , The Great Master
రామకృష్ణ పరమహంస, రెండు భాగాలు

Apostles of Sri Ramakrishna
దైవంతో సహజీవనం – 1

The Life of Swami Vivekananda, Eastern and Western Disciples
స్వామి వివేకానంద సమగ్ర సప్రామాణిక జీవిత చరిత్ర – రెండు భాగాలు

The Gospel of Sri Ramakrishna
శ్రీరామకృష్ణ కథామృతం – రెండు భాగాలు

Sri Sarada Devi, The Holy Mother
శ్రీ శారదాదేవి చరితామృతం

The Complete Works of Swami Vivekananda
లేవండి, మేల్కొనండి! వివేకానంద మహోపన్యాసాల, రచనల సమాహారం – పది భాగాలు

Eternal Companion
బ్రహ్మానంద బోధనలు, విశుద్ధ ధర్మం

For Seekers of God
ముముక్షు మార్గం

స్వామి యతీశ్వరానంద

పూజ్య స్వామి యతీశ్వరానందజీ మహరాజ్ (పూర్వాశ్రమ నామధేయం సురేశ్ చంద్ర భట్టాచార్య) జనవరి 16, 1889 వ సంవత్సరంలో తన మేనమామ ఊరైన ప్రస్తుతం బంగ్లాదేశ్‌లో ఉన్న పబ్నా జిల్లా నందపూర్ గ్రామంలో జన్మించారు. వారి తండ్రి ఈశాన్ చంద్ర భట్టాచార్య, ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడు మరియు సద్బ్రాహ్మణుడు; తల్లి విధుముఖీదేవి దైవభక్తి పరాయణురాలు. దైవభక్తిని సంతరించుకున్న కుటుంబంలో జన్మించడం ఆయన అదృష్టం.

ప్రాథమిక విద్య జలపాయిగురి మరియు బోగ్రా గ్రామాలలో జరిగింది. రంగాపూర్ నుంచి ఎంట్రన్స్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులైనారు. తరువాత రాజ్‌సహి, కూచ్‌బిహార్ కళాశాలలో అనంతరం కోల్‌కత్తా బంగబాసి కాలేజీలో చదవారు. చివరిగా కలకత్తా ప్రెసిడెన్సీ కశాళాలనుంచి బిఏ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులై, కలకత్తా సంస్కృత విశ్వవిద్యాలయం నుంచి సంస్కృతంలో మొదటివాడిగా నిలిచినందుకు బంగారు పతకాన్ని సాధించారు. రసాయన శాస్త్రంలో ఆరవ సంవత్సరం వరకు పిజి కోర్సు చదివారు. ఆధ్యాత్మిక జీవితం పట్ల తీవ్రమైన ఆసక్తి పెరగడంతో చదువును కొనసాగించలేకపోయారు. అదే సమయంలో బేలూరు మఠంలో శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష శిష్యుల సాంగత్యం కలగడంతో ఆయనలో వైరాగ్య భావనలు జనించాయి. ఆయన తల్లిదండ్రులు వారిని గృహస్థ జీవితం గడపమని చెప్పినప్పటికీ, 1911వ సంవత్సరం చివరిలో తన తల్లికి భగవత్ సాక్షాత్కార సాధనకై రామకృష్ణ మఠంలో చేరుతున్నట్లు తెలియజేశారు. ఒకవేళ అలా కాని పక్షంలో తిరిగి వచ్చి గృహస్థ ఆశ్రమం స్వీకరిస్తానని మాట ఇచ్చారు.

తల్లిదండ్రులు ఇచ్చిన కొద్దిపాటి డబ్బుతో తిన్నగా 1911 వ సంవత్సరంలో బేలూరుమఠానికి చేరుకొన్నారు. అప్పటికి వారి వయస్సు 22. శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష శిష్యులైన స్వామి బ్రహ్మానందజీ మహరాజ్ వారి వద్ద మంత్రోదేశం; వారినుండే 1917లో మద్రాసు మఠంలో సన్న్యాసదీక్షను పొందారు.

1921 సంవత్సరంలో ప్రబుద్ధభారత ఆంగ్ల మాసపత్రికకు రెండు సంవత్సరాలపాటు సంపాదకులుగా ఆయన సేవలు అందించారు. తరువాత

ముంబాయి, శ్రీరామకృష్ణ ఆశ్రమ అధ్యక్షులుగా ఒక సంవత్సరంపాటు సేవలు అందించారు. 1926 లో మద్రాస్ మఠానికి అధ్యక్షులుగా నియమితులయ్యారు. 1933 వరకు వారు ఆ సేవలో కొనసాగారు. 1928 వ సంవత్సరంలో రామకృష్ణ మఠానికి ధర్మకర్తగాను, రామకృష్ణ మిషన్‌కు గవర్నింగ్ బాడీ మెంబరుగాను నియమితులయ్యారు. ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువుల కోరిక మేరకు 1933 వ సంవత్సరంలో జర్మనీలోని రిన్‌లేండ్‌కు వెళ్ళారు. 1935 నుండి 1938 వ సంవత్సరం వరకు జెనీవా, హాలెండ్, పారిస్, లండన్ నగరాలలో వేదాంత ప్రచారాన్ని కొనసాగించారు. 1940 వ సంవత్సరం, రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో జర్మనీ నుంచి అమెరికాకు వెళ్ళారు. అక్కడ 1942 వ సంవత్సరంలో ఫిలడెల్ఫియాలో, వేదాంత కేంద్రాన్ని స్థాపించడంలో కృతకృత్యులయ్యారు. 1949 వరకు అక్కడే అధ్యక్షులుగా కొనసాగారు. 1950 సంవత్సరంలో అమెరికానుండి యూరప్ గుండా భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చారు. 1951 లో బెంగుళూరు, రామకృష్ణ మఠానికి అధ్యక్షులుగా నియమించబడ్డారు. 1952లో వారి ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులను గుర్తించి, బేలూరు మఠ ధర్మకర్తలు ఆయన్ను ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులకు మంత్రదీక్ష ప్రసాదించడానికి సాధికారతను ఇచ్చారు. 1962లో రామకృష్ణ సంఘానికి ఉపాధ్యక్షులుగా నియమించబడ్డారు.

పూజ్య స్వామీజీ ప్రాచ్య పాశ్చాత్య తత్త్వశాస్త్రాలలో మంచి నిష్ణాతులు. అంతేగాక ఆయన మంచి వక్త, గ్రంథకర్త కూడాను. The Advenures in Religious life, Universal prayers, Divine Life, Way to the Divine, and Letters and Prayers మొదలైన గ్రంథాలను రచించారు. ఆయనకున్న ఆకర్షణీయ అలవాట్లు, దయార్ద్ర హృదయం, విశాల దృక్పథం, ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులు వల్ల దేశ విదేశాలలో ఎంతోమంది భక్తులు, శిష్యులు, శ్రేయోభిలాషులు ఆయన పట్ల ఆకర్షితులైయ్యారు. 1965 సంవత్సరం మధ్య నుంచి వారు అస్వస్థకు గురైనారు. వాతావరణ మార్పుకు, వైద్యానికి అనువుగా ఉంటుందని వారిని బేలూరు మఠానికి తీసుకు వెళ్ళారు. 27 జనవరి 1966 లో మహాసమాధి చెందారు.

ఆయన మహాసమాధికి కొద్ది రోజులు ముందు, తనకు మరణం ఆసన్నమవుతుందని ఆయన గుర్తించారు. 'స్వామి బ్రహ్మానందజీ నాలో శక్తినంతా తీసేసుకొన్నారు, ఇక ఈ శరీరం నిలిచి ఉండడం వల్ల లాభం లేదు. విడిచి పెట్టడమే మంచిది' అని తరచూ అనేవారు.

విషయ సూచిక

మొదటి భాగం **- ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం ... 1**

మొదటి భాగం

ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం



1.

ఆధ్యాత్మిక అన్వేషణ

ఆధ్యాత్మిక పరివర్తన

యువరాజు సిద్ధార్థుడు తన రాజప్రాసాదపు ఉద్యానవనంలో ఒంటరిగా కూర్చొని పరిపరి విధాల ఆలోచిస్తున్నాడు. అర్ధరాత్రి అయింది. ప్రపంచం యావత్తూ చీకటిలో నిశ్శబ్దంగా నిద్రిస్తోంది. విందు భోజనాలు, వాటి తర్వాత జరిగిన ఆస్థాన నర్తకీమణుల నాట్యాలు, కేరింతలతో అతడు విసుగుచెంది ఉన్నాడు. విపరీతమైన అసంతృప్తి, ఏదో తీరని లోటు అతనిలో పెరిగిపోతున్నాయి. హఠాత్తుగా కొన్ని దివ్యమైన కంఠస్వరాలను విన్నాడు. ఒక శ్రావ్యమైన సామూహిక గానాన్ని కొందరు దేవతలు ఆలాపించసాగారు.

మన తపన విశ్రాంతి కోసం, కానీ అది లభించదు !
ఎటునుంచి వచ్చాం, ఎటు పోతున్నాం, మనకేమాత్రం తెలియదు !
ఈ నవ్వు ఏడ్పుల త్రోవలో మళ్ళీ మళ్ళీ పోవలసిందే !
ఈ త్రోవ ఎటు పోతుందో, ఈ కపట నాటకాన్ని ఎందుకు ఆడాలో
తెలుసుకునే మన ప్రయత్నం ఎప్పుడూ వృథాయే !
ఓ నరుడా! నీ స్వప్నం నుంచి, మేలుకో మళ్ళీ ఈ వలలో చిక్కుకోకు !

సిద్ధార్థుడు లేచి, నిద్రిస్తున్న తన భార్యాపుత్రులను ఆఖరిసారిగా చూసి, తనను బుద్ధునిగా మార్చిన చారిత్రాత్మక పథంలో పయనించడానికి ఉద్యుక్తుడయ్యాడు.

ఇలా ఆధ్యాత్మిక పథంలో పయనించిన సిద్ధార్థుడు ఏకాకి కాదు. *కఠోపనిషత్తు (1.3.14)* ఇలా చెపుతోంది: "ఉత్తిష్ఠత జాగ్రత ప్రాప్య వరాన్ నిబోధత।" అంటే "లేవండి! మేల్కొనండి! గురువరేణ్యులను అనుసరించి సత్యాన్ని సాక్షాత్కరించు కోండి." అనాది కాలం నుంచి భగవంతుడు గొప్పగొప్ప ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల ద్వారా "శిలువనెత్తుకుని (బాధ్యతను తలకెత్తుకుని) తనను అనుసరించ

మని" చెప్పే తన సందేశాన్ని మానవునికి వినిపిస్తూనే ఉన్నాడు. దీనికి తలొగ్గి ప్రాక్-పశ్చిమ దేశాల నుండి వేలకొద్దీ ప్రజలు తమ సమస్తాన్నీ విడిచి మహోన్నత మైన ఆధ్యాత్మిక సామ్రాజ్యానికి పయనించారు. సామాన్య ప్రజానీకానికి ఈ ప్రపంచమూ, అది అందించే సుఖాలూ ఎంతో ముఖ్యంగా కనిపిస్తాయి. కానీ మనుష్యులలో కొందరు అమరమూ, అనంతమూ అయిన దానికోసం తపించే వారుంటారు. సత్య సాక్షాత్కారం కోసం స్వామి వివేకానంద పడ్డ తీవ్ర వ్యాకులత, అకుంఠిత దీక్షతో ఆయన చేసిన అన్వేషణను ఒకసారి తలచుకోండి. ఆయన పవిత్రత, సామర్థ్యం, అందం, మేధస్సు, ప్రతిభ అసమానమైనవి. ఆయన తలచు కుంటే ప్రాపంచిక జీవితంలో ఎంతటి ఉన్నత శిఖరాలనైనా అవలీలగా అధిరోహించి ఉండేవారు. కుటుంబ దారిద్ర్యం, నిస్సహాయతలు ఆయనను ప్రాపంచిక జీవితంలోనికి లాగడానికి ఎంతో ప్రయత్నించాయి. ఇన్ని అవరోధాల మధ్య కూడా ఆయన వైరాగ్య పూరితమైన, సేవాదృక్పథంతో నిండిన జీవితాన్ని ఎన్నుకున్నారు.

ప్రతివ్యక్తి జీవితంలోనూ ఏదో ఒక రోజు ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శంపై అభిరుచి కలిగే తీరుతుంది. అప్పుడు వారికి ప్రపంచంలో ఏదీ సంతృప్తిని ఇవ్వదు. ఆ ఉన్నత ఆదర్శాన్ని ప్రాప్తించుకునే వరకూ వారికి మనశ్శాంతి లభించదు. ఈ వ్యాకులత, ఆంతరంగిక జాగృతి – ఇవే ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి నాంది పలుకుతాయి. ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం వారిని ప్రబలంగా ఆకర్షించి, జీవితాంతం అంటిపెట్టుకుని ఉంటుంది. ఈ విధంగా ప్రాపంచికమైన ఆదర్శాలను వదలి ఆధ్యాత్మికమైన ఆదర్శాలను అనుసరిం చడమే ఆధ్యాత్మిక పరివర్తన. దీనితోనే ఆధ్యాత్మిక జీవనం ప్రారంభమౌతుంది. ఈ పరివర్తన కొందరిలో హఠాత్తుగా జరిగితే మరి కొందరిలో క్రమక్రమంగా జరుగుతుంది.

ఏ దేశంలోనైనా, ఏ కాలంలోనైనా నిజంగా పరివర్తన చెందిన వ్యక్తులు చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే ఉంటారు. మనం అంగీకరించినా అంగీకరించకపోయినా, నిజమైన ఆధ్యాత్మిక జీవనం అనేది కొద్దిమందికి మాత్రమే సాధ్యం. ప్రజలందరూ ఆధ్యాత్మిక జీవనం గడపడం అనే ఆలోచన వినడానికి సొంపుగా ఉన్నా ఆచరణలో సాధ్యం కాదన్నది ఒక కఠోరమైన వాస్తవం. భగవద్గీత ఇలా వివరిస్తోంది:

మనుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిద్యతతి సిద్ధయే ।
యతతామపి సిద్ధానాం కశ్చిన్మాం వేత్తి తత్త్వతః ॥ (7.3)

"అనేక వేలమంది మనుజులలో ఏ ఒక్కడో మోక్షసిద్ధికై యత్నించుచున్నాడు. అట్లు యత్నించు వారైన అనేకమందిలో ఏ ఒక్కడు మాత్రమే నన్ను వాస్తవముగ తెలిసికొనగల్గుతున్నాడు"

"వేలకొద్ది జనులలో చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ఆకర్షితులౌతారు. అటువంటి ఆధ్యాత్మిక సాధకులలో బహుకొద్ది మందికి మాత్రమే అత్యున్నతమూ, చైతన్యానికి కూడా అతీతమూ అయిన సాక్షాత్కారం లభిస్తుంది."

కానీ మనం నిరాశ చెందకుండా, ఆ ప్రయత్నించే కొద్దిమందిలో మనం కూడా ఉన్నామని భావించుకుని, ఆ ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం కోసం తీవ్రంగా శ్రమిద్దాం.

ఆధ్యాత్మిక జీవనంపై కోరిక ఒక అపూర్వమైన ఆశీర్వాదం

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కూడా ఉన్నతస్థాయికి చెందినవారు కొందరుంటారు. గొప్పగొప్ప ఋషులు, మునులు, వివిధ మతాలలోని సాక్షాత్కారం పొందిన మహనీయులు ఈ కోవకు చెందుతారు. కానీ ప్రాపంచికులు, భాగ్యవంతులు అయిన ఉన్నతవర్గాలు ధనాన్ని దాచుకున్నట్లు వీరు తమ ఆధ్యాత్మిక సంపదలను దాచుకోరు. పైగా తాము అనుభవిస్తున్న సంపదలను ఇతరులకు అందించడంలో ఎంతో ఆనందిస్తారు. అయితే సామాన్య ప్రజానీకంలో బహు కొద్దిమంది మాత్రమే ఆ సంపదల గురించి పట్టించుకోవడం దురదృష్టకరం. చాలామందికి ఆధ్యాత్మిక సౌధాల వెచ్చదనపు హాయి రుచించదు. తమ మురికికూపాలలో దొర్లడాన్నే వారు ఇష్టపడతారు. గుఱ్ఱాన్ని నీటి వద్దకు తీసుకుపోవచ్చు కానీ దానికి ఇష్టం లేకుండా నీరు త్రాగించలేం కదా! కాబట్టి మన చుట్టూ ఎంతమంది ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రయాణిస్తున్నారో చూడవలసిన పనిలేదు. ఆ ఉన్నతమైన ఆదర్శపు అభిరుచి మీకు అందితే, మీరు దానిని అనుసరించి, దానికి కావలసిన నియమాలను పాటించాలి. ఆ ఆదర్శాన్ని ఇతరులు ఖాతరు చెయ్యకపోతే దానిని గురించి మనం చేయగలిగింది ఏమీ లేదు. ఆధ్యాత్మిక జీవనం కొరకు అందరూ (ప్రాపంచీకులు) పయనించే మార్గంలో కాకుండా మనం వేరేత్రోవ ఎంచుకోవడం తప్పనిసరి.
ఆదిశంకరాచార్యులు వివేకచూడామణిలో ఇలా వచించారు:

దుర్లభం త్రయమేవైతద్దేవానుగ్రహ హేతుకమ్ ।
మనుష్యత్వం ముముక్షుత్వం మహాపురుష సంశ్రయః ॥

"మనుష్యజన్మ, మోక్ష కాంక్ష, మహాపురుషుల సాంగత్యం – ఈ మూడూ మనిషికి లభించడం ఎంతో దుర్లభం. భగవంతుడి అనుగ్రహం ఉంటే తప్ప ఇవి లభ్యం కావు."

కానీ ఈ మూడూ కూడా సరిపోవు, వీటితో లబ్ధి పొందేందుకు మనకు ఎంతో వ్యాకులత ఉండాలి. అంతేకాక ఆధ్యాత్మిక జీవనం కోసం మన సర్వస్వం త్యాగం చెయ్యడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. ఎటువంటి కష్టాన్నైనా ఎదుర్కొనేందుకు ఉద్యుక్తులమై ఉండాలి. ఆ పరమగమ్యం కోసం ఎన్ని కష్టాలు పడటానికైనా సిద్ధంగా ఉండాలి.

మన మనస్సు అత్యున్నతమైన, శాశ్వతమైన ఆదర్శాల పట్ల ఆకర్షణ కలిగి ఉండడం ఒక సుకృతంగా భావించాలి. మనం స్థిరంగా, క్రమక్రమంగా ఉన్నత పథంలోకి పయనిస్తూ, గమ్యం చేరే వరకూ పట్టు సడలించకూడదు. ఒక్కొక్కసారి మనం నీరసపడి పట్టు సడలించే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి మనం ఆధ్యాత్మిక తీవ్రతను ఏ మాత్రం తగ్గించకుండా కొనసాగించాలి. చాలామంది కొంతకాలం శ్రమించిన తర్వాత ఆసక్తి కోల్పోతారు. పట్టువదలకుండా ఆధ్యాత్మిక సాధనలు, గ్రంథపఠనం, ఆత్మ విశ్లేషణ చేయగలిగేంత స్థాయిలో వారి మనస్సులు ఉండవు. వారి మనస్సులకు బాహ్యదృష్టి, చంచలత్వం ఎక్కువ. కాబట్టి ఈ విషయంలో మనం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. 'అకుంఠిత దీక్ష' అనేది ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి అత్యవసరం. పట్టు సడలించకుండా, నీరసపడకుండా, అధైర్యం, అయిష్టత దరిచేరనీయక శ్రమిస్తేనే ఆధ్యాత్మిక పురోగతి సాధ్యమౌతుంది. విలియమ్ వర్డ్సవర్త్ అనే ఆంగ్లకవి తన పద్యంలో "మన జన్మ అంతా నిద్ర, మరపు, అశ్రద్ధల మయంగా ఉంటుంది" అన్నాడు. ఇంకొక పద్యంలో, "ఈ ప్రపంచం దుర్భరం. ధన సంపాదనలోనూ, ఖర్చులోనూ మునిగిపోయి మన శక్తినంతా వృథా చేసుకుంటున్నాం" అంటాడు. వీటిలో మనం కాలం గడపకూడదు.

శాశ్వతమైన సంతృప్తి అనేది ఈ ప్రపంచంలో లేనేలేదు

మనకు అనేక వస్తువులు దొరుకుతూ ఉంటాయి కానీ కోరినది దొరకదు. ఒకవేళ అనుకున్నది దొరికినా, అప్పటికి ఆ వస్తువు మీద ఉండే కోరిక మరొక వస్తువు మీదకి మరలివుంటుంది. చాలామంది వారి కోరికల నిజతత్త్వాన్ని తెలుసుకోలేక ప్రాపంచిక విషయాల వెంట పరుగెడుతుంటారు. నిజానికి ఎన్నడూ మార్పుచెందనిది, శాశ్వతమైనది మాత్రమే యథార్థమైన సంతృప్తిని ఇవ్వగలదు.

ప్రాపంచికమైన కోరికలను తీర్చుకోవడం ద్వారా శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని పొందాలని గాని, పొందగలమని గాని భావించేవారు తమను తాము మోసగించు కుంటున్నారు. కోరికలు తీరకపోవడం వల్ల కలిగిన లోటు వారి పరిస్థితిని మరింత దుర్భరం చేస్తుంది. బాహ్యమైన వస్తువులలోనూ, స్త్రీ-పురుషుల భౌతిక శరీరాల లోనూ సుఖసంతోషాల కోసం లోకులు వెతుకుతారు. కానీ నిజమైన ఆనందం మనలోనే ఉంది. ఆ ఆనందమే మన యదార్థ స్వరూప స్వభావమై ఉంది. బాహ్యమైన వస్తుసంపదలు నిజమైన సంతోషాన్ని ఇవ్వలేవు. ఒకవేళ ఎంతోకొంత సంతోషాన్ని ఇచ్చినా అది లిప్తపాటులో మాయమౌతుంది. మనం ఎంత సంతోషంగా ఉన్నామో అంచనా వేసుకోవడంలో మనం చేసే తప్పు ఏమిటంటే, జీవితంలో కొంత భాగాన్ని మాత్రమే పరిగణనలోకి తీసుకుంటాం గానీ, పూర్తి నిడివిని తీసుకోకపోవడం. మానవ సంబంధాలలో, అనురాగాలలో పరిమితమైన ఆనందం ఉంది, నిజమే! దాన్ని కాదనలేం. కానీ అదే శాశ్వతమైన ఆనందం కాజాలదు. నిజానికి ఇది శాశ్వతమైన ఆనందానికి అవరోధమైనది. మన అంతరాత్మ యొక్క స్వభావంలోనే నిజమైన ఆనందం ఇమిడి ఉంది. కాబట్టి మన నిజతత్త్వం ఏమిటో తెలుసుకోవాలన్న ఉత్సుకతను పెంచుకుందాం. ఎందుకంటే ఆత్మసాక్షాత్కారంలోనే నిజమైన ధన్యత ఉంది.

మన అంతరాత్మ భగవంతుని నుండి విడదీయలేని ఒక అంతర్భాగమే అయినా, ఆ అంతరాత్మకన్నా భగవంతునికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను ఇస్తాం. భగవంతుణ్ణే శాంతి సౌఖ్యాలకు తరగని పెన్నిధిగా భావిస్తాం. అయితే మన హృదయకుహరంలోనే ఆసీనుడై ఉన్న ఆ పరమాత్మను మనం కనుగొనాలి. మన శరీరమే ఆ భగవంతునికి సజీవమైన ఆలయం. మన శాస్త్రాలన్నింటిలోనూ ఈ విషయాన్ని మళ్ళీమళ్ళీ నొక్కి వక్కాణించారు. మనతో పోలిస్తే ఋషులు, మహా పురుషులు, ప్రవక్తలు ఆ భగవంతునికి భౌతికరూపంలో ఉన్న మహోన్నతమైన దేవాలయాలు వంటివారు. అందువల్లనే వారు ప్రజలను అంతగా ప్రభావితం చేయ గలరు. సత్యసాక్షాత్కారం పొందినవారు మాత్రమే మిగిలిన వారికి దానిని చేరే మార్గాన్ని బోధించగలరు. భగవంతుడు మన వ్యక్తిత్వాల్ని, మనస్సుల్ని వెన్నంటే ఉన్నాడు. కానీ ఆర్తితో ప్రార్థిస్తే తప్ప ఆయన మన ప్రార్థనను ఆలకించడు. మామూలుగా అందరి జీవితాలలోనూ కనిపిస్తూ, అందరికీ అర్థమయ్యే 'ఆనందం' ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి, పురోగతికి, సాక్షాత్కారానికి సరైన ప్రతీక కాదు.

ఆధ్యాత్మికమైన ఆనందం వేరే రకమైనది. అది మన అవగాహనకు అతీతమైన పరమశాంతి.

ప్రాపంచిక విషయాల కోసం మనం భగవంతుణ్ణి ప్రార్థించకూడదు. ఒకవేళ వాటిని ఆయన మనకు ప్రసాదించినా, ఆ విషయాలు మనకు దుఃఖాలను కూడా తెచ్చిపెడతాయి. భగవంతుడు కోరికలను తీర్చే కామధేనువు. అయితే వ్యక్తిగతమైన విజయాల కోసం, వాంఛల కోసం ఎన్నడూ ఆయనను ప్రార్థించరాదు. సంసార సాగరంలోనూ, మమతానురాగాల మహాసముద్రంలోనూ మునిగిపోకుండా ఉండేటట్లు రక్షించమని మాత్రమే భగవంతుణ్ణి అర్థించాలి. సాధారణంగా మనం దుఃఖం కలుగుతున్నప్పుడు కూడా, శాశ్వతమైన ఆనందానికి మనల్ని చేర్చే భగవన్మార్గాన్ని వెతకకుండా, అర్థంపర్థం లేని కోరికలను ఏమాత్రం విడిచి పెట్టకుండా, ఆ దుఃఖాలలో సర్దుకుపోవడానికి సాధారణంగా ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాం. శారీరక సుఖాలకు అన్నిటికంటే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడమే కాక వాటిని వదులుకోవడానికి ఏ మాత్రమూ అంగీకరించం. ఎదురు దెబ్బలు తప్ప మరేమీ దక్కకపోయినా రకరకాలైన ఆ సుఖాలను అంటిపెట్టుకునే ఉంటాం. మాయ లేదా అజ్ఞానం యొక్క ప్రభావం అంత గొప్పది.

సృష్టికి కారకుడైన భగవంతుడు మనం ఆడే ఈ నాటకాన్ని వీక్షిస్తుంటాడు. మనం ఇక్కడి ఆటబొమ్మలతోనూ, బాల్య చేష్టలతోనూ విసుగుచెందినపుడు మాత్రమే భగవంతుడు మాయను తొలగించి దరిజేర్చుకుంటాడు. మిఠాయిలతో, బొమ్మ సైనికులతో, బొమ్మరిళ్ళతో పిల్లలు ఆడుతున్నంతసేపూ భగవంతుడు కలుగ జేసుకోకుండా, గమనిస్తూ ఉంటాడు. వాటిమీద పూర్తిగా విరక్తి కలిగేదాకా ఆయన ఏమీ చేయడు. జగన్నాటకానికి ప్రేక్షకపాత్ర పోషిస్తాడు. పిల్లవాడు కొంత పరిపక్వత పొంది, “నా జీవితాన్ని చేజేతులా ఇలా చేసుకున్నానే!?” అని విలపించడం మొదలు పెట్టినప్పుడు, భగవంతుడు, “బిడ్డా! నీ జీవితాన్ని ఏం చేసుకున్నావో చూడు? అలా ఎవరు చేసుకోమన్నారు? అంతూపొంతూ లేకుండా కుర్రతనంతో ఆడుతూ కూర్చోమని ఎవరు చెప్పారు? ఎదురు దెబ్బలు తగిలించుకోమని ఎవరన్నారు? ఈ బొమ్మలాటలో పట్టుబడమని ఎవరన్నారు? ఇది ఎవరి పని?” అని సమాధానం ఇస్తాడు. ఇలా జరిగే సరికే చాలాసార్లు సమయం మించిపోతుంది. చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకున్నట్టు, మనిషి కూలిన జీవితపు గోడల మధ్య చతికిలబడి విలపిస్తూ కూర్చుంటాడు.

అత్యున్నతమైన ఆదర్శం కోసం గట్టిగా ప్రయత్నించండి!

మనకు శ్రేష్ఠమైన మార్గాలలో పయనించే అవకాశం ఉన్నా, ఈ ప్రపంచంలో 'మనవి' అనుకునే అశాశ్వతమైన ఆటబొమ్మల్ని మనం వదలం. ఇలా పట్టువిడవక పోవడం వల్లే ఎన్నో కష్టాలు పడవలసి వస్తుంది. తెలివిగా ప్రవర్తించడాన్ని జీవితం తనదైన పద్ధతిలో మనకు అనేక విధాలుగా నేర్పిస్తోంది. ఆ నేర్చుకోవడం పూర్తి అయ్యే దాకా మనం కష్టపడవలసిందే. సాంసారిక వాంఛలు, వాటి కోసం ఎంచుకున్న లక్ష్యాల కోసం ప్రాపంచికులు యత్నిస్తున్నట్లే ఆధ్యాత్మిక జీవనం కోసం, జ్ఞానం కోసం మనం శ్రమించాలి. ఇలా అందరూ చేయరు కదా అని మీరు అడగవచ్చు. అయితే ప్రాపంచికులలాగా భయంతో బానిస బ్రతుకీడ్చడమా లేక నిర్భయంగా, స్వేచ్ఛగా, ఆధ్యాత్మికతతో జీవించడమా అనేది మన సొంత నిర్ణయం మీద ఆధారపడి ఉంది.

ఉన్నతమూ, శాశ్వతమూ, అవినాశమూ అయిన ఒక ఆధ్యాత్మికాదర్శం కోసం మనం గట్టిగా ప్రయత్నించాలి. కానీ మనం కోరికోరి ఈ మాయాకల్పితమైన మమతానురాగాలను, భౌతికమైన భోగాలను అంటిపెట్టుకుని, అజ్ఞానపు పంథాను ఎంతో ఇష్టంగా అవలంబిస్తాం. ఈ రోజు కాకపోతే రేపైనా వాటిని విడవక తప్పదు కదా! మనంతట మనంగా పట్టువిడవకపోతే, మన చేతిలోని ఆటబొమ్మ ఏదో ఒకనాటికి బలవంతంగా లాగివేయబడుతుంది. ఇది అమితమైన దుఃఖానికి దారి తీస్తుంది. ఇలా జరిగిన తర్వాత, భగ్నహృదయులైనప్పుడు మాత్రమే చాలా మంది ఈ జీవితం నేర్పే పాఠాలను నేర్చుకుంటారు. కానీ ఈ విధంగా నేర్చు కోవడం ఎంతో బాధాకరంగా ఉండడమే కాక, దానికి ఎన్నో జన్మలు పడుతుంది కూడా. అలా చెయ్యడానికి బదులు, ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని బుద్ధిపూర్వకంగా, చక్కగా యోచించి, స్పష్టమైన ఎరుకతో, దృఢమైన సంకల్పశక్తితో, భగవదర్పిత ఏకనిష్ఠతో జీవించాలి. నిజానికి, ఈ సంకల్పశక్తి ద్వారా మన జీవితాన్ని ఉన్నత శిఖరాలకూ చేర్చవచ్చు లేదా అధోగతులకు దిగజార్చవచ్చు. అంతా మన చేతుల్లోనే ఉంది!

అత్యున్నతమైన ఉత్సాహంతో ఉద్యమించడానికి మనల్ని మనమే ప్రోత్స హించుకోవాలి. అప్పుడు మాత్రమే గమ్యాన్ని చేరగలిగే శక్తి మనకు లభిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో బుర్రంతా గందరగోళంతో నిండినవారు మీకు అప్పుడప్పుడు కనిపిస్తారు. ఒక కచ్చితమైన మార్గాన్ని వారు అనుసరిస్తున్నట్లు కనపడదు. ఇటువంటి మనుష్యులు తమ మానసిక ఉద్వేగాలు, ఒత్తిడులు ఎటులాగితే అటు

పరిగెడుతూ ఉంటారు. ఇలాగే పూర్తిగా ప్రాపంచికతలో మునిగిపోయినవారు కూడా ఆధ్యాత్మికంగా ఏమీ సాధించనట్టే. వీరు కూడా ఏమీ పురోగతి లేకుండానే కాలం గడిపేస్తూ ఉంటారు. మానసికంగా పవిత్రత లేనివారు ఆధ్యాత్మికంగా గానీ, ప్రాపంచికంగా గానీ ఏ పురోగతినీ సాధించలేరు. ముందు మీకు కావలసినదేమిటో కచ్చితంగా నిర్ణయించుకోండి. చాలాసార్లు మనం శాంతి కావాలని అనుకుంటూనే, అశాంతి మార్గాన్ని ఎంచుకుని బాధలనూ, వ్యాకులతనూ కొనితెచ్చుకుంటాం. బెంగాల్ రాష్ట్రంలో ఒక సామెత ఉంది: "కొంతమంది తూర్పు దిక్కుకు వెళ్ళాలని, పడమర దిశగా నడుస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎందుకు చేస్తున్నారని అడిగితే, 'నాకు ఉత్తరం వైపు వెళ్ళాలనుంది' అని సమాధానం చెపుతారు."

మనం పరీక్షించవలసిన సత్యం

ఒక ప్రేమికుడు తన ప్రియురాలి గురించి ఆలోచించేటప్పుడు ఉన్నవీ లేనివీ కలిపి రకరకాలుగా ఊహించుకుంటాడు. ఒక పిచ్చివాడు కూడా అసలు ఉనికే లేని వస్తువులను గురించి ఊహిస్తూ ఉంటాడు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో అటువంటి భ్రమలకు తావు లేదు. సాధన ద్వారా సత్యసాక్షాత్కారం క్షణమాత్రమైనా కలిగేటట్లు యత్నించాలి. ఆ క్షణం మనకు తెలియకుండా వస్తుంది. దానికి, సుదీర్ఘకాలం క్రమం తప్పకుండా సాధనచేసి, మనల్ని మనం సన్నద్ధుల్ని చేసుకోకపోతే, విపరీత మైన పరిణామాలను ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. దానివల్ల మనం జీవితాంతం కలవరపాటుకు లోనుకావచ్చు. ఆ క్షణం కోసం సన్నాహాలను చేసుకుని మనం ముందుగానే తయారవ్వాలి. అప్పుడు మాత్రమే ఎటువంటి పరిణామాలు ఎదురైనా వాటిని మన అభివృద్ధికి ఉపయోగించుకోగలం. ఆధ్యాత్మిక జాగృతి, సాధకునికి మొదట్లో ఆనందానికి బదులు దుఃఖాలనే కొనితెస్తుంది. సాధకుడి జీవితంలో ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం జాగృతమవుతున్న మొదటిదశలో జీవితం ఎంతో కష్టంగా పరిణమిస్తుంది. ప్రపంచంలో మనకున్న ఆస్తిపాస్తుల మీద, అందచందాల మీద, తెలివితేటల మీద ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. మరొకవైపున ఆత్మసాక్షాత్కారం ఇంకా అందుబాటులోకి రాక గాలిలో తేలుతూ పైకీ పోలేక, క్రిందకీ రాలేక త్రిశంకు స్వర్గంలో ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తుంది.

"ప్రాపంచిక వస్తు సంపదలు, సంబంధ బాంధవ్యాలు పూర్తి సంతృప్తిని ఇవ్వలేవు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవనం ఇచ్చే సంతృప్తి బాహ్యమైన వస్తువులు మీద ఏమాత్రం ఆధారపడదు." ఇదే సత్యానికి పరీక్ష. నారద భక్తిసూత్రాలలో మహర్షి నారదుడు ఇలా వచించారు:

యల్లబ్ధ్వా పుమాన్ సిద్ధో భవతి, అమృతో భవతి, తృప్తో భవతి । *(1.4)*

(భగవత్ప్రేమను అనుభూతి చెందినపుడే మనిషి సిద్ధినీ, అమృతత్వాన్నీ, అధిక సంతృప్తినీ పొందగలడు.)

నిజంగా దాహం ఉన్న మనిషికే నీరు కావాలి. దాహం లేనివారు నీరు లేకుండా కూడా చాలాసేపు ఉండగలరు. నిజంగా ఆర్తి ఉన్న సాధకుడు, తనకు చెప్పబడిన బోధనలను పూర్తిగా ఆచరిస్తాడు. కానీ చాలామంది డోలాయమానమైన మనస్సుతో ఉంటూ, నిజమైన శ్రద్ధ లేకపోవడం వల్ల తమకు చెప్పబడిన సలహాలను, సూచనలను పాటించరు.

మనకు త్రాగడానికి శుద్ధమైన జలం కావాలి కానీ కల్తీ నీరు, మురుగు నీరు కాదు. మనం పూర్తిగా పవిత్రమూ, ఉన్నతమూ అయిన దానికోసం ప్రాకులాడాలి కానీ నీచమైన నిమ్నమైన విషయాలతో సరిపెట్టుకోకూడదు. ఏదో ఒక దానితో సరిపెట్టుకొనే కంటే దాహంతో బాధ పడడమే మేలు.

'పరిశ్రాంతి (అంటే అసాధారణమైన శ్రమ) లేకుండా సత్యసాక్షాత్కారం కాదు.' అసలు జీవితమంటేనే ఒక పోరాటం. ప్రతివారూ తమకు కావలసిన వాటికై పోరాడుతున్నారు. కానీ ఆధ్యాత్మిక పోరాటం ఒక ఉన్నతమైన కోవకు చెందినది. మనలోని దివ్యచైతన్యాన్ని అనుభూతి చెందడం కోసం చేసేదే ఈ పోరాటం. పోరాటం, పోరాటం, అవిశ్రాంత పోరాటం ఇదే మార్గం! శ్రమను చూసి వెనుకంజ వేయవద్దు.

సత్యానికి ఉన్న శక్తి

మొదట్లో భగవంతుని కోసం వ్యాకులపడడం అసంభవంలా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే భగవంతుని ఉనికి మనకు సత్యంగా తోచదు. మనలో చాలామందికి శరీరమే ఆత్మగా తోస్తుంది. అందుచేత భౌతికమైన సుఖాల కోసమే మనం వెంపర్లాడుతూ ఉంటాం. అవి బొత్తిగా నీచమైన స్థాయిలో ఉండకపోయినా, మన దృష్టి అంతా భౌతికసుఖాల మీదే ఉంటుంది. నిజానికి మనలో చాలామందికి మతం అంటే ఒక 'ఫ్యాషన్' (కొత్త సొగసు లేదా అభిరుచి). అలాకాక, ఆధ్యాత్మిక సాధనను వదలకుండా కొనసాగిస్తే, ఏదో ఒక రోజు నిజంగా భగవంతుడు అంటే ఏమిటో అవగతమౌతుంది. మనం ఆయనవైపే పయనిస్తున్నామనీ, ఆయన మాత్రమే కావాలనీ ఆతురత కలుగుతుంది. మనం కనుక ఈ ప్రపంచమే యథార్థమైనది

అని భావిస్తే ఈ ప్రపంచం మీదే మన పూర్తి శ్రద్ధ, అవధానం నిమగ్నమవుతాయి. అలాకాక మరొకటి యథార్థం అని నమ్మితే మన శ్రద్ధను, అవధానాన్ని అది ఆకర్షిస్తుంది. మనం ఏ సమయంలో ఏది యథార్థం అనుకుంటామో అదే మనల్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మనలో భావోద్వేగాలను రేపుతుంది. మన సంకల్పశక్తిని వెలికితెస్తుంది. మన మనస్సును పూర్తిగా ఆక్రమిస్తుంది. మనలోని అణువణువూ ఆ యథార్థానికి ప్రతిస్పందిస్తుంది.

మన జీవితాల్ని, మహనీయుల జీవితాల్ని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ఒక తేడా బోధపడుతుంది. అదేమిటంటే, భగవంతుడనే సత్యమే ఈ రెండురకాల జీవితాల్ని ప్రభావితం చేస్తున్నప్పటికీ, మహనీయులకు, మామూలు మనుష్యులకు ఆ సత్యం వేరువేరుగా గోచరిస్తుంది. ఎదురుగా కనిపించే దృశ్యమాన ప్రపంచమే మనకు నిజంగా కనపడుతుంది. కానీ వారికి ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచం మాత్రమే నిజం. వారి జీవితాలు ఒకే ఒక్క కోరికతో నిండిపోయి ఉంటాయి – అదే భగవత్సాక్షాత్కారం. ఆ భగవంతుణ్ణి ఒక అస్పష్టమైన సిద్ధాంతంలా చూడడంతో వారు సరిపెట్టుకోక అతణ్ణి అనుభూతి చెందడం కోసం వారు తపిస్తారు. భగవంతుడంటే, వారికున్న భావనలను మనం అర్థం చేసుకోగలిగితే, అప్పుడు వారు భగవత్సాక్షాత్కారం కోసం ప్రాణాలను సైతం ఎందుకు లెక్కచేయరో అర్థం అవుతుంది.

కానీ వారిని మనం గ్రుడ్డిగా అనుకరించకూడదు. ఎందుకంటే, వారు మామూలు మనుష్యులలా కాక వేరే విధంగా లేదా వింతగా ప్రవర్తించవచ్చు. భగవంతుడి పట్ల వారికి ఉన్న భావనను బట్టి వారి తపన రకరకాలుగా మనకు కనిపిస్తుంది. ఇంద్రియగోచరమైన ప్రపంచం మాత్రమే నిజమని భావించే మనం ఆధ్యాత్మిక సాధనలలో చాలా జాగరూకులమై ఉండాలి. రోజూ మనం చేసే సాధనల క్రమబద్ధతను బట్టి, తీవ్రతను బట్టి వాటి సాఫల్యం ఉంటుంది. నియమబద్ధంగా, క్రమం తప్పకుండా అభ్యాసం చేస్తే తప్ప ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఏమీ సాధించలేము. ఉన్నతమైన ఒక ఆదర్శం కోసం కావలసిన ఆత్మ సమర్పణ, త్యాగం, ఏకనిష్ఠ – మన ఆధ్యాత్మిక జీవితం వీటిమీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. మనకు వచ్చే రకరకాల ఆలోచనల గురించి జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అలా జాగ్రత్త పడడం మన సంక్షేమం కోసమే. కామం, లోభం, హింస – వీటికి సంబంధించిన ఆలోచనలు మనలో చెలరేగుతుంటే అవి మనకే కాక ఇతరులకు కూడా హాని చేస్తాయి. అపవిత్రమైన ఆలోచనల వలన మనం సృష్టించే విధ్వంసం, విషవాయువుల కంటే కూడా ఎంతో

ప్రమాదకరమైనది. అపవిత్రత అంటే ఏమిటో తెలియని వారిని కూడా ఈ అపవిత్రమైన ఆలోచనలు దిగజార్చుతాయి. కానీ మనం చేసే పవిత్రమైన ఆలోచనలు మనకే కాక తమ పవిత్రత కోసం ఇతరులు చేసే సాధనలో కూడా సహాయకారులవుతాయి.

దివ్యత్వం కోసం తపన

అనాది నుంచీ మహనీయుల చేత చెప్పబడిన వ్యాకులత అనే ఉద్వేగాన్ని మనలో రగుల్కొల్పాలి. ఇది ప్రాపంచిక విషయాలపట్ల మనకున్న ఆకర్షణలను నాశనం చేస్తుంది. అప్పుడు మాత్రమే ఆధ్యాత్మికత కోసం మనలో ఒక తీవ్రమైన వాంఛ బలపడుతుంది. ఈ ప్రపంచంలో మన పాత్రను ఎంత చక్కగా నిర్వహించినా, మనం కోరే నిజమైన శాంతిసౌఖ్యాలు మనకు ఇక్కడ ఎప్పటికీ లభించవు. మనకున్న ప్రాపంచిక బంధాల విషయంలో సంతృప్తి గానీ, మన ఆధ్యాత్మిక పరిశ్రాంతిలో ఏమరుపాటుతనం గానీ, సోమరితనం గానీ పనికిరావు. సాధకులకు అవి చాలా ప్రమాదకరం. ఆధ్యాత్మికత కోసం మనలో ఉండే ఆపేక్ష, తపన మనల్ని దహించి వేస్తూ ఉండాలి. అల్పవిషయాల మీద మన శక్తులను వృథా చేయకూడదు. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో సోమరితనానికి చోటు లేనేలేదు.

పరమగమ్యాన్ని చేర్చే మార్గంలో ప్రయాణించేటప్పుడు మనం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మనస్సు కామలోభాల ప్రలోభాలకు లొంగిపోయి ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు దిగజారిపోయే ప్రమాదం నిరంతరం ఉంటుంది. ఎంతో పురోగతి సాధించిన వారికి తప్ప నిజమైన రక్షణ లభించదు. ఆత్మసాక్షాత్కారం లభించే లోపల ఎంత గొప్ప భక్తుడైనా అధఃపతనం చెంది, వేదనలో మునిగిపోవచ్చు. కాబట్టి తగిన పురోగతి సాధించకుండా మన సామర్థ్యం గురించి ఎక్కువగా అంచనా వేసుకుని సాహసాలు చేయకూడదు.

ఆధ్యాత్మిక సాధనను, ప్రార్థనలను ఉధృతం చేయాలి. రాత్రింబవళ్ళూ నిరంతర ప్రార్థన, నిరంతర ధ్యానం, గాఢమైన సద్విచారణ చేస్తే అపారమైన మంచి జరుగుతుంది. సాధన ప్రారంభదశలో ఉన్నవారు తన మనస్సును భగవంతునికి సంబంధించిన ఆలోచనలతో నింపుతూ, వాటిని ఒక అలవాటుగా మార్చుకోవాలి. ఒకసారి బలమైన అలవాట్లు ఏర్పడ్డాక మార్గం సుగమం అవుతుంది. అప్పుడు శ్రమ కొంత తగ్గుతుంది.

మన మనస్సును పూర్తిగా భగవంతునికి సమర్పించాలి కానీ కొద్దికొద్దిగా కాదు. శ్రీరామకృష్ణులు, "ఒక రూపాయి విలువగల వస్త్రాన్ని కొనాలంటే ఆ రూపాయిను పూర్తిగా చెల్లించినపుడే ఆ వస్త్రం లభిస్తుంది. ఒక పైసా తగ్గినా కుదరదు కదా!" అని అనేవారు. అలాగే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో తదేకనిష్ఠ లేనిదే ఏమీ సాధించలేం. ఆషామాషీగా చేసేవారికి నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి సాధన చేసినా ఏమీ పురోగతి ఉండబోదు. దీనికి మనల్ని మనమే నిందించుకోవాలి.

మనకు కావలసింది తదేకదీక్ష. క్రమం తప్పకుండా, అచంచలంగా సాధన చేయాలి. మనశ్శరీరాలను పవిత్రంగా ఉంచుకోవడానికి చేసే పోరాటంలో ప్రాణాలు పోయినా లెక్కచేయని స్థితికి చేరాలి. చనిపోతే నష్టం ఏముంది? సత్యసాక్షాత్కారాన్ని సాధించి, మన స్వస్వరూపాన్ని అనుభూతి చెందడం ఘనకార్యం కాదా? మన ప్రయత్నలోపం లేకుండా, సాధనలు ఆచరించి ఫలితాన్ని దైవానికే వదిలేయాలి. ఇదే నిజమైన శరణాగతి అనబడుతుంది.

విజ్ఞానసారథిర్యస్తు మనఃప్రగ్రహవాన్ నరః ।
సోఽధ్వనః పారమాప్నోతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్ ॥ *(కఠోపనిషత్తు, 1.3.9)*

మనస్సు అనే రథాన్ని నడపగలిగిన వివేకం కలవాడు, పగ్గాలు కట్టిన గుర్రాలను నియంత్రించగల సత్తా కలవాడు మాత్రమే పరమగమ్యాన్ని చేరగలడని కఠోపనిషత్తు బోధిస్తోంది. 'మనం బాగానే కష్టపడుతున్నాం కదా' అని ప్రస్తుతం ఉన్న పురోగతితో సంతృప్తి పడకూడదు. ఉన్న పరిస్థితులలో మన ప్రయత్నం సమంజసం కావచ్చునేమో కానీ సాధన కోసం మరింత ఎక్కువ శక్తిని ప్రసాదించమని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థించాలి. ఈ రోజు నాకు పది పౌనుల బరువు ఎత్తే సామర్థ్యం ఉండివుండవచ్చు. వంద పౌనులు ఎత్తే బలాన్ని ప్రసాదించమని వేడుకోవాలి. మన సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవాలి. మనం చేసిన, చేస్తూన్న సాధన సర్వోత్కృష్టమైనదైనా సరే, ఇంకా ఎక్కువ చేయవచ్చును. సర్వోత్కృష్టతకు అవధులు లేవు కదా!

సత్పురుషులే ఆదర్శంగా సాధన చేయాలి

సత్పురుషులు తమతమ జీవితాలలో భగవంతుని కోసం పడ్డ తపనను ఆదర్శంగా తీసుకుని, మనం కూడా భగవంతుని కోసం తీవ్రమైన వ్యాకులతను పెంపొందించుకుని, పట్టువదలకుండా సాధనను కొనసాగించాలి. శ్రీచైతన్య

మహాప్రభువు బాల్యంలో మహాపండితుడు. కానీ యౌవనంలో ఆయనలో హఠాత్తుగా ఒక పెనుమార్పు సంభవించింది. ఆయన ఒక భక్తునిగా మారిపోయాడు. ఆయన భగవత్ప్రేమ ఎంత తీవ్రమైనదంటే, ఒక్క క్షణం కూడా భగవంతుణ్ణి మరువలేకపోయేవాడు. భగవత్ప్రేమ యొక్క పారవశ్యంలో ఆయన జీవితం గడచిపోయింది. ఆయన దివ్యప్రేమను ఈ క్రింది పద్యంలో చూడవచ్చు.

నీ నామంతో నా కంటి అశ్రువులు ధారలయ్యే రోజు ఎన్నడో కదా!
పారవశ్యంతో నిండిన నా గొంతు గద్గదమయ్యేదెన్నడో!
పరవశంతో నాకు రోమాంచితం ఎప్పుడు అవుతుంది!
ఆ రోజు కోసం నేను ఎంత తపిస్తున్నాను!
నీతో లిప్తపాటి ఎడబాటు వేయి సంవత్సరాలుగా తోచే రోజు!
నీపై కోరికతో నా హృదయం దగ్ధమైన రోజు!
నీవు లేని ఈ ప్రపంచం అంతులేని అగాధం!
నీ పాదాల చెంత ప్రణమిల్లనీ పరాభక్తితో!
నీ విరహం నా హృదయాన్ని వ్రక్కలు చేస్తోంది!
నీవు మా మానసచోరుడవు!
నీవే మాకు ప్రియాతిప్రియుడవు!
నీవే! నీవే! నీవే!

పురాణాలలో పేర్కొనబడిన మహాభక్తులలో ప్రహ్లాదుడు ఒకడు. బాల్యం నుండీ అతడికి మహావిష్ణువు పట్ల భక్తి మెండు. ప్రాపంచిక మార్గంలోకి అతనిని లాక్కొని రావాలని రాక్షసుడైన అతని తండ్రి హిరణ్యకశిపుడు శతవిధాల ప్రయత్నించాడు. చిన్నపిల్లవాడైనా ప్రహ్లాదుడు తన తండ్రి పెట్టిన క్రూరమైన కష్టాలన్నింటినీ తట్టుకుని, విష్ణునామ సంకీర్తనను పారవశ్యంతో కొనసాగించాడు. చివరికి మహావిష్ణువు ప్రత్యక్షమై నీకు ఏమి కావాలో కోరుకోమన్నప్పుడు అతడు ఇలా ప్రార్థించాడు:

యా ప్రీతిరవివేకానాం విషయేష్వనపాయినీ ।
త్వామనుస్మరతః సా మే హృదయాన్మాఽపసర్పతు ॥ *(ప్రపన్న గీత, 42)*

నాథ యోనిసహస్రేషు యేషు యేషు వ్రజామ్యహమ్ ।
తేషు తేష్వచలా భక్తిరచ్యుతాఽస్తు సదా త్వయి ॥ *(ప్రపన్న గీత, 41)*

"అజ్ఞానులైన ప్రజలకు ప్రాపంచిక విషయాల పట్ల ఎటువంటి వ్యామోహం ఉంటుందో, అటువంటి వ్యామోహాన్ని నాకు నీపట్ల కలుగజేయి. ఈ ఆకర్షణ నా హృదయం నుంచి ఎప్పటికీ తొలగిపోకూడదు. నేను అనేక వేల జన్మలు ఎత్తవలసి వచ్చినా నీపట్ల అచంచలమైన దృఢభక్తి ఎల్లప్పుడూ ఉండేటట్లు అనుగ్రహించు."

ఆధునిక కాలంలో భగవంతుని పట్ల తీవ్రమైన వ్యాకులత కలిగిన భక్తులకు పరాకాష్ఠగా శ్రీరామకృష్ణ పరమహంసను చెప్పుకోవచ్చు. అసామాన్యమైన వ్యాకులత వలన సుమారు ఆరు సంవత్సరాలు ఆయన నిద్రించలేదు. రాత్రిం బవళ్ళు రకరకాల ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులలో ఆయన గడిపేవారు. అందువలన ఆయనకు పిచ్చిపట్టిందని జనులు భావించేవారు. అది భగవత్సంబంధమైన దివ్యోన్మాదం. భగవంతుని పట్ల ఉండవలసిన వ్యాకులత గురించి ఆయన బోధనలను గ్రంథస్థం చేసిన 'శ్రీరామకృష్ణ కథామృతం'లో నొక్కిచెప్పబడింది. ఇదే రకమైన వ్యాకులతను కలిగివుండాలని భక్తులందరికీ ఆయన ఉపదేశించారు. కథామృతంలో వ్యాకులత గురించి ఇలా వివరించబడింది.

బంకించంద్ర మున్నగువారితో ఆయన ఇలా అన్నారు. "ఒక చిన్నపిల్లవాడికి తల్లి పట్ల ఉండే వ్యాకులత మనకు భగవంతుడి మీద ఉండాలి. తల్లి దగ్గర లేనప్పుడు పిల్లవాడి తత్తరపాటుకు అంతు ఉండదు. మీరు ఒక మిఠాయిని అతని చేతిలో ఉంచి ఓదార్చినా అతనికి నచ్చదు. 'అమ్మ కావాలి' అని మాత్రమే అంటాడు. అమ్మ తప్ప మరేదీ అక్కరలేదు. అది ఎటువంటి తపనో! అమ్మను ఏదీ మరిపించ లేదు. ఎవరికైతే ప్రాపంచిక సుఖాలు ఏమాత్రం రుచించక, ధనం, పేరు ప్రతిష్ఠలు, వగైరాలన్నీ తృణప్రాయంగా కనిపిస్తాయో, అటువంటి వారే నిజంగా అమ్మ కోసం విలపిస్తారు. వారి కోసం అమ్మ తన పనులన్నింటినీ వదలుకుని పరుగు పరుగున వస్తుంది.

ఆ వ్యాకులతే ఆధ్యాత్మికతకు సర్వస్వం. మీరు హిందువులైనా, మహమ్మదీయులైనా, క్రైస్తవులైనా, శాక్తేయులైనా, వైష్ణవులైనా, బ్రహ్మసమాజ భక్తులైనా – ఇదే అతిముఖ్యమైన విషయం. మీరు సరైన మార్గాన్ని ఎంచుకోకపోయినా సరే! వ్యాకులత ఉంటే చాలు. భగవంతుడే మిమ్మల్ని సరైన త్రోవలో పెడతాడు.

అంతేకాక అన్ని దారులలోనూ పొరపాట్లు ఉండవచ్చు. ప్రతివారూ తన గడియారం సరైన కాలాన్ని చూపిస్తోందని అనుకుంటారు. కానీ ఏ గడియారం

కూడా సంపూర్ణమైన ప్రమాణం కానేరదు. అలా కాకపోవడం వలన పెద్ద నష్టం ఏమీ లేదు కూడా! భగవంతుడి కోసం తపన పడేవాడు సాధు పురుషుల సాంగత్యాన్ని అలవరుచుకుని వారి సహాయంతో తనను తాను వీలైనంత సరిదిద్దు కుంటాడు."

బంకించంద్ర: "భగవంతుని పట్ల ప్రేమను పెంపొందించుకోవడం ఎలా?"

శ్రీరామకృష్ణులు: వ్యాకులత వలననే అది అలవడుతుంది. పిల్లవాడికి తల్లి పట్ల ఉండే వ్యాకులత. తల్లి నుంచి వేరుచేయబడ్డప్పుడు, పిల్లవాడు అల్లాడి పోతాడు. అమ్మ కోసం ఆక్రోశిస్తాడు. ఒక మనిషి ఆ విధంగా భగవంతుని కోసం తపన పడినట్లయితే భగవంతుణ్ణి దర్శించుకోవచ్చు.

సూర్యోదయానికి ముందు తూర్పున ఆకాశం ఎర్రబడుతుంది. అప్పుడు సూర్యోదయం కాబోతోందని తెలుస్తుంది. ఎప్పుడైతే ఒక మనిషి భగవంతుని కోసం చిన్న పిల్లవాడిలా తపిస్తాడో, అతనికి భగవద్దర్శనం ఎంతో దూరంలో లేదని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

శ్రీరామకృష్ణుల ఆంతరంగిక శిష్యులందరికీ ఇటువంటి భగవద్దర్శన కాంక్ష ఉండేది. బలరాం బోసు వారిలో ఒకరు. ఆయన శ్రీరామకృష్ణులను మొదటిసారిగా కలిసినప్పుడు గురుదేవులు చేసిన ఈ బోధ మనకు మార్గదర్శకం అవుతుంది.

కలకత్తాకు వచ్చిన మర్నాడే బలరాం దక్షిణేశ్వరానికి బయలుదేరాడు. కేశవచంద్ర సేన్ మరియు ఇతర బ్రహ్మసమాజ భక్తులు వచ్చి ఉండడం వలన ఆ రోజు దేవాలయ ఉద్యానవనంలో చాలామంది భక్తులు ఉన్నారు. బలరాం శ్రీరామకృష్ణుల గదిలో ఒక మూల కూర్చున్నాడు. బ్రహ్మసమాజ భక్తులు ప్రసాదం సేవించడానికి బయటకు వెళ్ళినప్పుడు, శ్రీరామకృష్ణులు బలరాంను దగ్గరికి పిలిచి ఏమైనా సందేహాలు ఉన్నాయా అని అడిగారు. అప్పుడు బలరాం, "భగవంతుడు నిజంగా ఉన్నాడా?" అని ప్రశ్నించాడు. "నిజంగా ఉన్నాడు" అని గురుదేవులు సమాధానం చెప్పారు. "ఆయనను ఎవరైనా సాక్షాత్కారం చేసుకోగలరా?" "అవును. చేసుకోవచ్చు. ఏ భక్తుడైతే భగవంతుణ్ణే తన ఆత్మబంధువుగా భావిస్తాడో అతనికి ఆయన కనిపిస్తాడు. నీవు ఒకటి రెండు సార్లు ప్రార్థించగానే జవాబు రాలేదు కాబట్టి ఆయన లేడని తీర్మానించవద్దు." "కానీ," బలరాం, "నేను ఎంత ప్రార్థించినా కనబడడేమి?" అని తిరిగి ప్రశ్నించాడు. శ్రీరామకృష్ణులు చిరునవ్వుతో, "నీ పిల్లల కన్నా నీకు ఆయన అంటేనే ఎక్కువ ఇష్టం అని నీవు

అనుకుంటున్నావా?" అని ప్రశ్నించారు. ఒక క్షణం ఆగి, "లేదు, నేను భగవంతుణ్ణి గురించి అంతలా వ్యాకులపడలేదు," అని బలరాం సమాధానం చెప్పాడు. శ్రీరామకృష్ణులు జీవం తొణికిసలాడే గొంతుతో, "నీ కంటే కూడా ఆయన అంటేనే ఎక్కువ ఇష్టం అన్న భావనతో ప్రార్థించు. నిజంగా చెపుతున్నాను. ఆయనకు భక్తులంటే ఎంతో ప్రేమ. దర్శనం ఇవ్వకుండా ఉండలేడు. భక్తుడు ఆయన కోసం నిజంగా వెతకడం మొదలుపెట్టే లోపలే దగ్గరవుతాడు. ఆయనను మించిన ఆత్మ బంధువులు, ప్రేమించేవారు ఎవరూ లేరు." బలరాం ఈ మాటలలో ఒక కొత్త వెలుగును చూశాడు. తనలో తాను అనుకున్నాడు: "ఈయన చెప్పిన ప్రతి మాటా నిజం. ఎవరూ ఈ విధంగా భగవంతుని గురించి ఇంత ప్రగాఢమైన విశ్వాసంతో చెప్పలేదు."

చిన్నతనంలోనే ప్రారంభించండి

చాలామంది ఆధ్యాత్మిక సాధనలను ముసలితనంలో చేయవచ్చుననీ, జీవితంలోని రకరకాల భోగభాగ్యాలను ముందు అనుభవిద్దామనీ అనుకుంటూ ఉంటారు. వారు తమ శక్తిలో చాలాభాగం భౌతిక సుఖాలలో ఖర్చుపెట్టడం వలన కష్టతరమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేసే అవకాశం వారికి ఎన్నడూ రాదు. వారు ఆధ్యాత్మిక సాధనలు మొదలు పెట్టినా, చేయడానికి కావల్సిన శక్తి, ఓర్పు లేక వారికి అంతగా మేలు కలగదు. అసంఖ్యాకులైన జనులు తమ జీవితం వ్యర్థమై పోయిందన్న విషయాన్ని తెలుసుకునే సరికి సమయం మించిపోతుంది. అయితే ఆ విషయమే తెలియక ఇంకా నవయౌవనంలోనే ఉన్నామనుకుంటూ భౌతిక సుఖాల వెంట పరిగెట్టే వృద్ధుల కంటే వీరు నయం. పాశ్చాత్యదేశాలలో ఇటువంటి దురదృష్ట వంతులను ఎందరినో చూడవచ్చు.

ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని వీలైనంత తక్కువ వయస్సులోనే ప్రారంభించాలి. ఆధ్యాత్మికత అనే బీజాన్ని మనలో మనం ముందుగా నాటుకోకపోతే వయసు ముదిరిపోయాక ఆ స్వభావాన్ని అలవరుచుకోవడం కల్ల. శ్రీరామకృష్ణులు ఒకసారి తమ ప్రియతమ శిష్యుడు నరేన్ (వివేకానంద స్వామి)ని గిరీష్‌చంద్ర ఘోష్‌తో స్నేహం గురించి ఈ విధంగా మందలించారు:

"నీవు గిరీష్‌ను తరచుగా కలుస్తుంటావా? (అలా కలవడం మంచిది కాదు.) వెల్లుల్లి ఉంచిన పాత్రను ఎంత జాగ్రత్తగా కడిగినా, కొంత వాసన మిగిలే ఉంటుంది. ఇక్కడకు వచ్చే యువకులు కామకాంచనాసక్తి లేశమైనా లేని

పవిత్రులు. కామకాంచనాలతో చాలాకాలం సంపర్కంగల మనుష్యులు వెల్లుల్లి వాసన కలవారు. వారిని కాకిచేత కొట్టబడిన మామిడిపండ్లతో పోల్చవచ్చు. దేవునికి అర్పించడానికి అటువంటి ఫలాలు పనికిరావు. నీవు కూడా వాటిని తినడానికి సందేహిస్తావు కదా. ఒక కొత్తకుండలో పాలు పులిసిపోకుండా ఉంటాయి కానీ పెరుగు కోసం వాడబడ్డ కుండలో పాలు పోస్తే అవి పులిసిపోతాయన్న భయం ఎప్పుడూ ఉంటుంది.”

ఈ విషయాన్ని తర్వాత విన్న గిరీష్ శ్రీరామకృష్ణులను ఈ వెల్లుల్లి వాసన ఎప్పుడు పోతుందని ప్రశ్నించాడు. ఆ పాత్రను కణకణ మండే నిప్పులలో కాల్చి నప్పుడు మాత్రమే ఆ వాసన పోతుందని గురుదేవులు సమాధానమిచ్చారు. ఒక సారి తన అలవాట్లకు బానిస అయిన వ్యక్తి వాటి శృంఖలాల నుంచి విముక్తి పొందడం అంత సులభం కాదని గ్రహిస్తాడు. ఈ విముక్తిని పొందేందుకు వృద్ధాప్యం ఏ మాత్రం సరిపోదు, సహకరించదు కూడా. బంధవిముక్తి, శోకనివృత్తి చేసుకుని పారమార్థిక సిద్ధిని పొందడమన్నదే కనుక మీ ఆదర్శమైతే ఇప్పుడే సాధన మొదలుపెట్టండి!

గమ్యం చేరే లోపలే మరణిస్తే ఏమవుతుంది? ఈ గీతావాక్యాన్ని గుర్తుంచు కోండి:

“స్వల్పమప్యస్య ధర్మస్య త్రాయతే మహతో భయాత్ । (2.40).

“ఈ పారమార్థిక సాధనను కొంచెం చేసినా చాలు! అది ఎన్నో పెద్దపెద్ద భయాల నుంచి కాపాడుతుంది.” ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో తీవ్రమైన పోరాటం చేస్తున్న వారు, తమ సర్వస్వాన్ని పూర్తిగా భగవంతునికి అర్పించుకున్నవారు భయపడ వలసిన పనే లేదు. మనం ఉన్న ఈ లోకానికే కాక మనకు ఊహకు అందని అనేక ఇతర లోకాల ఉనికి కూడా నిజంగానే ఉంది. తీవ్రమైన సాధనలు చేసినవారు అక్కడ వారివారి ఆధ్యాత్మిక సాధనలను కొనసాగించవచ్చు. మరణం మన ఉన్న పరిస్థితులను మార్చివేస్తున్నప్పటికీ మనలోని పారమార్థిక తృష్ణ మాత్రం కొనసాగు తూనే ఉంది. మనం ఎక్కడున్నా సరే, ఆ అనంతమైన పరమాత్మ మనతోనే ఉన్నాడు. ఈ భావన అర్థమైననాడు మరణభయం పూర్తిగా నశిస్తుంది. జీవితం, మరణం – ఈ రెంటిలో మనం దేనినీ అపేక్షించరాదు. విధాత మన తలరాతను ఎలా దిద్ది, ఎలా మనల్ని నడిపితే, అలా మనం నడుద్దాం. కానీ మన హృదయంలో మాత్రం ఆ పరమాత్మనే ప్రతిష్ఠించుకుందాం. నిర్భయంగా, దృఢ సంకల్పంతో

ముందుకు సాగుదాము!

ఆసుప్తేః ఆమృతేః కాలం నయేద్వేదాంత చింతయా ।

(సిద్ధాంత లేశ సంగ్రహ, అధ్యాయం 1)

నీవు నిద్రపోయేవరకూ, నీవు మరణించేవరకు సదా వేదాంత భావాలతో తీరికలేకుండా చేసుకో.

౨.

ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి - మన ఆదర్శం

ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి మనకు ఎందుకు కావాలి?

మనల్ని మనం లోతుగా పరిశీలించుకుంటే, మన వలనా, మనం ఉన్న ఈ ప్రపంచం వలనా, మన చుట్టూ ఉన్న మనుష్యుల వలనా మనం పొందుతున్న అసంతృప్తి బయటపడుతుంది. అది చూసి మనకు ఆశ్చర్యం వేస్తుంది కూడా. ఈ అసంతృప్తి మనలో అంతర్మథనానికీ, ఉద్రిక్తతకూ దారితీస్తూ ఉంటుంది. ఈ రోజులలో ఈ రకమైన అసంతృప్తి విజృంభించడాన్ని మనం అన్నిచోట్లా చూస్తున్నాం. అసాధారణమైన ఈ సంఘర్షణలూ, ఉద్రిక్తతలూ మానసిక, శారీరక రుగ్మతలను కలిగిస్తాయి. కారణం ఏదైనా మన బాహ్య జీవితంలోని విపరీతపు పోకడల వలన కలిగిన అసంతృప్తి సంఘర్షణకు దారితీసి అనారోగ్యాన్ని కొనితెస్తున్నది. మన జీవితాలు నిరుపయోగంగా, అగమ్యగోచరంగా అగుపిస్తాయి. ఈ అసంతృప్తి వలన మనం ఇతరులలోని ప్రశాంతతను కూడా చెడగొట్టి అస్థిరతను కలగజేస్తుంటాము. శారీరకమైన అనారోగ్యం మాదిరిగానే మానసిక మైన అనారోగ్యం కూడా అంటురోగం.

మనకు నచ్చే సరియైన వృత్తిలోనే మనం ఉండివుండవచ్చు. అయితే అటువంటి వృత్తిలో ఉన్నప్పటికీ మన మానసికస్థితి సరిగా ఉండకపోవచ్చు. ఈ పరిస్థితులలో మన వృత్తి పట్ల కొత్త మనోవైఖరిని పెంపొందించుకోవాలి. మరొక వైపు మనం చేసే పనికీ, మనలోని అంతర్గతమైన ప్రతిభాపాటవాలకీ ఏ మాత్రం సంబంధం లేకపోవచ్చు. దీనివలన ఆశాభంగానికీ, నిరుత్సాహానికీ గురి అవుతాం. ఈ ఆశాభంగం విచిత్రమైన ప్రవర్తనకు లేదా దుష్ప్రవర్తనకు దారి తీస్తుంది. మనం ఇతరుల మీద మరీ ఎక్కువగా ఆధారపడుతూ ఉండవచ్చు. మన చుట్టూ లేని శత్రువులని ఊహించుకుని, వారితో పోరు సలుపుతూ మన శక్తులను వృథా చేస్తూ ఉండవచ్చు. లేదా మనల్ని మనం ఇతరుల నుంచి వేరుచేసుకుని ఏకాకిగా ఉంటూ, మనదే ఒక ఆదర్శవంతమైన జీవితం అని ఊహించుకుంటూ, ఆ ఊహాలోకాలలో

తేలిపోతూ ఉండవచ్చు. మనల్ని మనం ద్వేషించుకోవడం మొదలుపెడితే అది మానసికమైన అనారోగ్యానికి లక్షణం. అప్పుడు జీవితం మరింత దుర్భరమౌతుంది.

మరి దీనంతటికీ విరుగుడు ఏమిటి? మరి మనం ఏమి చెయ్యాలి? మన జీవితానికి ఒక ఆదర్శాన్ని ఎంచుకోవడానికి ముందు మన అంతరంగాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవాలని మానసిక నిపుణులు చెపుతారు. మన అభిప్రాయాల్ని మార్చుకోవడం ద్వారా మనల్ని మనం మార్చుకోవచ్చు. మన శక్త్యుత్సాహాలకు సరైన మార్గం దొరికే లోపలే మనకొక కొత్త దృక్పథం తయారు కావాలి. మన మీద మనకున్న అభిప్రాయాల్ని మార్చుకోవడం ఎలా? మానసికమైన విశ్లేషణ ద్వారా ఇది కుదురుతుందని మానసిక నిపుణులు చెపుతారు. అంటే మనల్ని పరిశీలించ డానికి మానసిక నిపుణులకు అనుమతి ఇవ్వాలి. వారు కొన్ని తెలివైన ప్రశ్నల ద్వారా మన వ్యక్తిత్వంలోని లోతులకు వెళ్ళి, మనలో దాగి ఉన్న చిక్కుముడులను విడదీసి మనం ఎక్కడ తప్పు చేస్తున్నామో వివరిస్తారు. సైద్ధాంతికంగా ఇదంతా బాగానే ఉంటుంది. కొందరికి దీని వలన మేలు జరిగింది కూడా. కానీ మానసిక నిపుణులకి ఇతరుల నిజతత్త్వం తెలియాలంటే, ముందు వారి గురించి వారికి పూర్తిగా తెలిసి ఉండాలి. చాలా సందర్భాలలో ఇది జరగదు.

పాశ్చాత్య మానసిక నిపుణులు మనస్సు గురించి ఎన్నో పరిశోధనలు చేసినా వారికి అర్థమైంది చాలా తక్కువ. అయితే చేతనావస్థ (conscious)లో ఉన్న మనస్సు, విస్తారమైన అచేతనావస్థ (unconscious) లో ఉన్న మనస్సు అధీనంలో ఉందనీ, ఈ రెండూ ప్రతి విషయంలోనూ ఏకీభవించవనీ వారు కనుగొన్నారు. అది నిజమే. చేతనావస్థలోని మనస్సులో ఎన్నో ఉదాత్తమైన ఆలోచనలు ఉన్నప్పటికీ, అచేతనావస్థ మనస్సులో నీచమైన ఆలోచనలు ఉండవచ్చు. అవి చేతనాస్థితిలోని మనస్సు చేసే పనులకు, ఆలోచనలకు వ్యతిరేకంగా ఉండవచ్చు. ఈ రెండు మనస్సులనూ చక్కగా అనుసంధానం చేసే పద్ధతులను కనుగొనడంలో పాశ్చాత్యులు విఫలులయ్యారు. వారు అచేతనాస్థితి మనస్సుకు లొంగిపోమని చెపుతూ ఉంటారు. అలా చేయడం వలన మానసిక ఉద్వేగాలు తాత్కాలికంగా ఉపశమించవచ్చునేమో కానీ దీర్ఘకాలంలో దానివల్ల చెడు జరిగేందుకే అవకాశాలు ఎక్కువ.

ఈ సమస్యను పరిష్కరించగలదెవరు? ఇక్కడే భారతీయ యోగశాస్త్రం అడుగు పెడుతుంది. అచేతనా మనస్సు(unconscious mind)ను ముందు పవిత్రీకరించి, దానిని చేతనాస్థితి మనస్సుతో అనుసంధానం చేస్తుంది. ఈ

పవిత్రీకరణ ఏ మాత్రం కృత్రిమమైనది కాదు. పవిత్రత మన నిజస్వభావం. మనలోని ఆత్మ యొక్క నిజతత్త్వం అదే. భారతీయ తత్త్వశాస్త్రం, ఎన్నో యుగాల క్రితమే మనిషిలోని వ్యక్తిత్వంలో ఒక ఉన్నతమైన స్వభావం ఉందని చెప్పింది. అది జ్ఞానాతీత తురీయావస్థ లేదా ఆధ్యాత్మిక స్థితి (superconscious). ఆ స్థితే మన నిజతత్త్వానికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని మనకు ప్రసాదిస్తున్నది. ఆత్మ యొక్క స్వప్రకాశం దానిలో ప్రతిఫలిస్తూ ఉంటుంది. ఆ కాంతిపుంజాలను అచేతనా స్థితిలోని మనస్సు యొక్క చీకటి గదులలోనికి జొప్పించాలి. అప్పుడు అది పవిత్రీకరించబడి, చేతనాస్థితిలోని మనస్సు యొక్క ఆదర్శాలతో, అభిలాషలతో సహకరిస్తుంది. అప్పుడు మనస్సులోని విభేదాలు, అంతర్మథనాలు, ఉత్కంఠలు మాయమవుతాయి. ఆధ్యాత్మిక స్థితి లేదా తురీయ అవస్థ(superconscious)ను కనుగొనడం అనేది మనస్సులో శాంతి, సామరస్యాల స్థాపనకు ఒక ముఖ్యమైన మెట్టు. ఇదే మొదటి ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి. అప్పుడు అచేతనావస్థలోని మనస్సు, చేతనావస్థలోని మనస్సు అనుసంధానం చేయబడతాయి. మనం కోల్పోయిన మన వ్యక్తిత్వాన్ని, అంతరాత్మను తిరిగి పొందుతాము.

ఆధ్యాత్మికానుభూతి భగవత్సంబంధమైన జ్ఞానాన్ని ఇవ్వడమే కాక, అచేతనా మనస్సులోని సమస్యలన్నింటినీ తొలగిస్తుంది. మనలోని అంతర్మథనాల వలన మనకు సమస్యలు తయారవుతూ ఉంటాయి. చాలా మందిలో యుక్తవయసులో ఉన్నప్పుడు, కామసంబంధమైన కోరికలు అంతర్మథనాలకు కారణం అవుతుంటాయి. మానవుని జీవితంలో కామసంబంధమైన కోరికల పాత్రను ఫ్రాయిడ్ అతిశయోక్తి చేసి, మనిషి జీవితాన్ని అన్ని విధాలా ప్రభావితం చేసేవి అవేనని చెప్పాడు. అది సరి కాదు. కొందరిలో ప్రక్కవారి మీద అధికారం చెలాయించాలన్న కోరిక అంతర్మథనానికి హేతువవుతుంది. మరొక మానసిక నిపుణుడు డా.ఎడ్లర్ చెప్పినట్లు మనిషి యొక్క రుగ్మతలన్నింటికీ, ఒక విషయాన్ని చూపించి, ఇదే కారణం అని నిర్ణయించడం కూడా తప్పు. పాశ్చాత్య దేశాలు వస్తుమయ జీవితంలో మునిగిపోయి ఉన్నాయని నానుడి. కానీ ఆ దేశాలలో నేను దీర్ఘకాలం గడిపాను. ఆధ్యాత్మికతను తీవ్రంగా కోరుకునేవారు ఎంతోమంది ఆ సమయంలో నా వద్దకు వచ్చారు. వారి సమస్యలు ఆధ్యాత్మికపరమైనవి. మామూలు జీవితం ఇచ్చే సుఖాలతో వారు విసిగిపోయారు. సంస్థాపరమైన మతం యొక్క ఆచార వ్యవహారాలు వారికి తృప్తిని ఇవ్వలేకపోయాయి. మరింత ఉన్నతమైన అనుభవాన్నీ, అస్తిత్వాన్నీ అన్వేషించడానికి వారు ప్రయత్నిస్తున్నారు.

డాక్టర్ కార్ల్ జంగ్ అనే మానసిక నిపుణుడు, మనిషి యొక్క ఆధ్యాత్మిక తృష్ణను మొదట అర్థం చేసుకున్న వారిలో ముఖ్యుడు. ఆధునిక మానవుడు తన ఆత్మ కోసం వెతుకుతున్నాడని ఆయన చెప్పాడు. కానీ ఆయన వ్రాసిన గ్రంథాలను బట్టి చూస్తే, ఆ ఆత్మ ఏమిటో ఆయనకే అర్థం కాలేదని తెలుస్తుంది. నేను అతణ్ణి స్విట్జర్ల్యాండ్‌లో కలిసి, నేను వ్రాసిన కొన్ని పుస్తకాలను కానుకగా ఇచ్చాను. అతను సుప్తచైతన్య స్థితి గురించి నాతో మాట్లాడాడు. భారతీయులు చెప్పే జ్ఞానాతీత అవస్థ (super conscious) స్థితిని, అచేతన (unconscious) స్థితిలో ఒక భాగంగా వర్ణించాడు. అదొక విచిత్రమైన సిద్ధాంతంలా కనిపించింది. సాధారణంగా మనం శరీరం అన్నిటి కంటే స్థూలరూపంలో బాహ్యంగా ఉందనీ, మనస్సు దాని లోపల ఉందనీ, ఆత్మ అన్నింటికీ అంతర్గతంగా ఉంటుందనీ భావిస్తాము. అతని సిద్ధాంతం ప్రకారం ఇవి వ్యతిరేకమైన క్రమంలో ఉంటాయి. ఆత్మ విశ్వం అంతటా చైతన్యరూపంలో వ్యాపించి ఉండగా, మనస్సు దాని లోపల ఉంటుంది. దీనికంటే లోపల భౌతిక శరీరం అతితక్కువ వ్యాప్తితో ఉంటుంది.

ప్రస్తుతం మనకు అతీత చేతనావస్థ లేదా జ్ఞానాతీత అవస్థ అంటే ఏమిటో తెలియకపోయినా; అది మానసిక నిపుణులు వర్ణించిన అచేతనాస్థితిలోని మనస్సు ఒకటేనని పరిగణించడం సరికాదు. ఈ జ్ఞానాతీత అవస్థను ఆధ్యాత్మిక సాధనల ద్వారా పొందవచ్చు. పరమ శాంతికీ, పరమానందానికీ అది నెలవు. అది మనిషికి ఒక నిండుతనాన్ని, ఏదో సాధించానన్న సంతృప్తినీ ఇస్తుంది.

మనుష్యులను బహిర్ముఖులు (Extroverts), అంతర్ముఖులు (Introverts) గా జంగ్ చేసిన విభజనకు చాలా పేరు ఉంది. అంతర్ముఖుడు తనను తానే విమర్శించుకోవడంలోనూ, దిగులుతోనూ, ఎక్కువగా తనలో తాను ఉంటూ జీవిస్తాడు. బహిర్ముఖుడు చుట్టూ ఉండే ప్రపంచం, దానిలోని వ్యవహారాలతో తీరిక లేకుండా, బాహ్య ప్రపంచమే సత్యం అనుకుంటూ జీవిస్తాడు. కానీ రెండు రకాలూ పూర్తిగా ఒకదాని కొకటి వ్యతిరేకం కావు. ఈ రెండు రకాల లక్షణాలనూ మనలోనే గమనించవచ్చు. వేదాంతం, కర్మయోగి (పని చెయ్యడంలో నిమగ్నం అయిన వాడు), భక్తుడు (ప్రేమ, భక్తి మొదలైనవాటిలో నిమగ్నం అయినవాడు), జ్ఞాని (నిత్యానిత్య విచక్షణలో నిమగ్నం అయినవాడు) గురించి చెబుతుంది. కానీ ఇవి కూడా ఒకదానికొకటి ఏ మాత్రం సంబంధం లేనివి కావు. ప్రతి ఒక్కరిలో ఈ ముగ్గురి లక్షణాలు కొంచెం హెచ్చుతగ్గులతో ఉంటాయి. మనం ఈ వేర్వేరు భావనల

మధ్య సామరస్యం కోసం ప్రయత్నించాలి. సాధన ద్వారా మన స్వభావంలోని ఈ వేర్వేరు భావనలను మేళవించి, ఒకే త్రాటిమీదకు తెచ్చి, చివరికి వాటిని కూడా అధిగమించవచ్చు. ఈ విధంగా మనం ఉన్నతమైన ఆదర్శం మీద భక్తిప్రపత్తులతో(భక్తియోగం), ఉత్సాహంతో పనిచేస్తూ (కర్మయోగం), మన ఆలోచనా విధానంలో హేతుబద్ధంగా (జ్ఞానయోగం) మసలుకోవాలి. వీటిని సమన్వయపరచే శక్తిగా తీవ్రమైన ఆధ్యాత్మిక తృష్ణ మనలో ఉండాలి.

'రిలీజ్ ఫ్రమ్ మెంటల్ టెన్షన్(Release from mental tension) అన్న గ్రంథం (పుట 67-72)లో మానసిక ఉద్రిక్తతలు సడలడానికి గ్రంథకర్త డాక్టర్ ఫింక్ కొన్ని మంచి సూచనలిచ్చాడు. మొదట తల, మెడ విశ్రాంతి పొందేందుకు ప్రయత్నించాలి. తర్వాత కాళ్ళు, చేతులు, ఛాతీ, కనురెప్పలు - ఇలా ఇతర భాగాలన్నీ విరామం చెందేటట్లు చూడాలి. ఇలా ముక్కలుచెక్కలుగా మానసిక ఉద్రిక్తతను తగ్గిస్తున్నట్లు చేసే సాధన వల్ల ఉపయోగం ఉండవచ్చు. కానీ మన దేశపు గురువరేణ్యులు అంతరవలోకన, ధ్యానం ద్వారా మన మొత్తం స్వభావాన్నీ, వ్యక్తిత్వాన్నీ నియంత్రించవచ్చుననీ, స్వాధీనంలోనికి తెచ్చుకోవచ్చుననీ వచిస్తున్నారు. ఈ విధంగా చేయబడిన సాధన వేర్వేరు అంగాలకు విశ్రాంతి ఇచ్చే పద్ధతికన్నా మరింత మెరుగైన ఫలితాలను ఇస్తుంది. ఈ ఫలితాలు ఎక్కువ రోజులు నిలిచివుంటాయి కూడా.

సరైన సాధనతో మనస్సును స్వాధీనం చేసుకుని, తద్వారా ఏకంగా ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని, ముక్తిని పొందేందుకు మార్గం ఉన్నప్పుడు, ఎంతో కష్టపడి, అతినెమ్మదిగా, ఒక్కక్క అంగం విశ్రాంతి పొందేలా చేయడం ఎందుకు? నాకు ఒక కథ గుర్తుకు వస్తున్నది. ఒక పిసినారి ఉన్నాడు. అతడు చావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడు. అతడికి 'విముక్తి ప్రసాదించడానికి' లేదా 'రక్షించడానికి' మత గురువు వస్తాడు. ఆ మతగురువు కూడా దురాశాపరుడు. అందుకని ఒక్కొక్క అంగాన్ని రక్షించడానికి కొంత చొప్పున వసూలు చేయసాగాడు. చివరికి కుడికాలు వంతు వచ్చింది. 'ఇప్పటి దాకా తక్కువ మొత్తాల్నే వసూలు చేస్తున్నాను. ఇక వదిలి పెట్టకూడద'ని మతగురువు నిశ్చయించుకున్నాడు. 'నీ కుడికాలికి చాలా ఖర్చవుతుందని' బిగ్గరగా అన్నాడు. ఆ పిసినారి తన శక్తినంతటినీ కూడదీసుకుని, 'కానీ అది కొయ్యకాలు కదండీ' అన్నాడు!! ఒక్కొక్క శరీరభాగాన్నీ రక్షించడంలో తమకున్న శక్తిసామర్థ్యాల గురించి అటువంటి మతగురువులు ఏమనుకున్నా,

నిజమైన ఆధ్యాత్మిక గురువరేణ్యులకు ముక్తి ప్రసాదించే చక్కని మార్గాలు చాలా తెలుసు. ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని అపరోక్షంగా అనుభూతి చెందడమే ముక్తికి సరియైన విధానం. ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి మన వ్యక్తిత్వాన్ని సంపూర్ణంగా మార్చివేస్తుంది. మిక్కుటమైన ఆనందం, మనల్ని శాంతిసౌఖ్యాలలో ముంచివేసి మనశ్శరీరాలకు పూర్తి విశ్రాంతి ఇస్తుంది.

సాక్షాత్కారం - అపరోక్షం, పరోక్షం

మతానికి సరియైన సంస్కృత పదం 'దర్శనం'. ఈ 'దర్శనం' అనే మాటకు రెండు అర్థాలున్నాయి. ఒక అర్థం 'తెలుసుకోవడం' లేదా 'అనుభూతి చెందడం.' రెండవ అర్థం ఆ 'అనుభూతికి దారితీసే మార్గం' అని. మన భారతీయ తత్త్వవేత్తల ప్రకారం మతం అంటే ఈ రెండూను. దర్శనం అనే మాటకు తత్త్వశాస్త్రం అనే అర్థం కూడా ఉంది. మన దేశంలో ఆరు తత్త్వశాస్త్రాలున్నాయి. ఈ ఆరింటినీ 'షట్ దర్శనాల'నే పేరుతో పిలుస్తారు.

మన దేశంలో మతధర్మం, తత్త్వశాస్త్రం విడదీయలేనంతగా ఒకదానితో ఒకటి పెనవేసుకుపోయాయి. రెండూ ఒకటే అని కూడా చెపుతారు. ఆ రెండింటి యొక్క ఉమ్మడి ఆదర్శం ఏమిటంటే మేధాశక్తితో సత్యసాక్షాత్కారం పొందడమే. ఈ రెండూ ఒకదానికొకటి చక్కగా సహకరించుకుంటాయి. ప్రొఫెసర్ మ్యాక్స్ ముల్లర్ మన దేశంలో మతధర్మం, తత్త్వశాస్త్రం ఎంత చక్కగా సౌభ్రాతృత్వంతో మనుగడ సాగించాయో వివరించారు. మతధర్మం విశాల దృక్పథాన్ని తత్త్వశాస్త్రం నుంచి, తత్త్వశాస్త్రం ఆధ్యాత్మికతను మతధర్మం నుంచి సేకరించుకున్నాయి. తత్త్వశాస్త్రం యొక్క అనుష్ఠాన సాధ్యమైన రూపం మతధర్మమైతే, మతధర్మంలోని హేతుబద్ధతే తత్త్వశాస్త్రం. భారతీయ తత్త్వవేత్తలు ఆధ్యాత్మికతయే ప్రాతిపదికగా కలవారు. నిజాయతీతో, భక్తితో సాధన చేసినప్పుడు, ఆధ్యాత్మికమైన అనుభూతులే ప్రాతిపదికగా తయారైనప్పుడు, శాస్త్రాలన్నీ ఒకే గమ్యానికి చేరుస్తాయి.

జీవితంలో మన వ్యక్తిత్వం, మన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు ఒకదాని మీద ఒకటి పనిచేస్తూ ఉంటాయి. వ్యక్తిత్వానికి అనేక స్థాయిలున్నాయి. అలాగే పరిస్థితులకు కూడా. భౌతిక శరీరం – భౌతిక ప్రపంచంతో, మనస్సు – మానసిక ప్రపంచంతో సంపర్కంలో ఉన్నాయి. అలాగే మన ఆధ్యాత్మిక శరీరం లేదా ఆత్మ, పరమాత్మతో అనుసంధానించబడి ఉంది. మనం ఏ స్థాయిలో ఉన్నామో, ఆ స్థాయిలోని అనుభవాలను మనం యథార్థంగా భావిస్తాము. మనం మేలుకుని

ఉన్నప్పుడు చుట్టూ రకరకాల వస్తువులను, సంఘటనలను చూస్తూ వాటితో తాదాత్మ్యం చెందుతూ ఉంటాము. నిద్రపోతున్నంతసేపూ కలలలో కనిపించే వేరే ప్రపంచమే యథార్థంలాగా తోస్తుంది. మనకు ఇలా కనిపించే దర్శనాలన్నీ నిజం కాకపోవచ్చు. ఏది నిజమో, ఏది కలో గ్రహించగలగడమే అసలు సమస్య. ఇలా మనం గ్రహించే జ్ఞానంలో ఏది సరియైనది అన్న విషయం మీద భారతీయ తత్త్వశాస్త్రంలో సుదీర్ఘంగా చర్చించబడింది. భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు భౌతికమైన విషయాలను గురించిన సత్యాలను తెలుసుకోవాలనుకుంటారు. తాము తెలుసు కున్న సత్యాలను పరీక్షించడం కోసం ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. అలాగే మానసిక నిపుణులు కూడా మనస్సులోకి తొంగిచూసి, ఆలోచనలకు సంబంధించిన నియమాలను దర్శిస్తుంటారు. ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు భగవంతుణ్ణి ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి చెందాలని ప్రయత్నిస్తుంటాడు. దీనినే అపరోక్షానుభూతి అంటారు.

ఇంద్రియాలు మనకు అందించే జ్ఞానం గురించి మనం చాలా ఎక్కువ ఆలోచిస్తుంటాము. బాహ్యవస్తువులను ప్రత్యక్షంగా అనుభవిస్తున్నామని అనుకుం టాము. కానీ అది నిజం కానేకాదు. బాహ్యవస్తువుల నుంచే ప్రేరణ బయలుదేరి, మన కంటి ద్వారా మనస్సుకు చేరి, తర్వాత మనలోని జ్ఞాతకు అనుభూతిని కలుగ జేస్తోంది. ఇదంతా ఎంత డొంకతిరుగుడుగా జరుగుతున్నదో గమనించారా! దీనినే మనం జ్ఞానం అని పిలుస్తున్నాము. నిజమైన ప్రత్యక్షానుభూతిలో లేదా అపరోక్షాను భూతిలో ఆత్మ యొక్క స్వప్రకాశం వలన సత్యం నేరుగా అవగతం అవుతుంది. అంతరాత్మ యొక్క ఈ అంతర్జ్యోతి మనస్సు, ఇంద్రియాల ద్వారా భాసిస్తూ ఉంటుంది. అంతేకాక అది తానుగా కూడా ప్రకాశించగలదు. ఇదే మహాచైతన్య స్థితి. దీనినే 'తురీయం' అని కూడా అంటారు. మన అనుభవం మూడు అవస్థలలో ఉంటుంది. ఇవి – జాగ్రత్ (మేలుకుని ఉన్నప్పటి స్థితి), స్వప్న (కలలు కనే స్థితి), సుషుప్తి (గాఢ నిద్ర). ఈ మూడింటికీ భిన్నమైనది మరొకటి ఉంది. అదే తురీయం. అది ఒక అవస్థ కాదు. అది భావాతీతమూ, మహాచైతన్యవంతమూ అయి వుంటుంది. మొదటి మూడు అవస్థలూ దాని యొక్క సాక్షికస్వరూపాలే. ఆ అవస్థలో మనలోని ఆత్మ, తాను పరమాత్మ యొక్క అంశనని తెలుసుకుంటుంది.

పుస్తక పాండిత్యమొక్కటే చాలదు

ఆధ్యాత్మిక సాధనలను పుస్తకాలలో చదివి చేయకూడదు. వివరాల కోసం చదివినా ఏ భావాలను గ్రహించాలి, వేటిని వదలిపెట్టాలి అన్న అవగాహన

ఉండాలి. రకరకాల సాధనల గురించి మనం చదవవచ్చు. కానీ వాటిలో మనకు ఏవి మేలు చేస్తాయో తెలియకుండా అనుష్ఠానం చేయకూడదు. పఠనం వలన మనం రకరకాల మార్గాలను తెలుసుకుంటాం, అంతేకాక వాటి వలన మన దృక్పథం విశాలమవుతుంది కూడా. కానీ వాటిలో మనకు ఏది సరిపోతుందో మనకు తెలియాలి. ఆధ్యాత్మిక జీవనపు తొలిరోజులలో రకరకాల ప్రయోగాలు చేస్తున్నప్పుడు మనం నెమ్మదిగా ముందుకు సాగాలి. మనలో భౌతికంగా మానసికంగా జరిగే మార్పులను గమనిస్తూ, వాటికి అనుగుణంగా మనలను మనం సర్దుకుంటూ ముందుకు సాగాలి.

పద్ధతి సరియైనదైనా, తగిన అర్హతలేని వ్యక్తి పాటిస్తే చెడు ఫలితాలు వస్తాయి. కాబట్టి సాధకుడు సరియైన అర్హతను కలిగివుండాలి. ఈ ఆధునిక కాలంలో ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించి వెలువడే రకరకాల పుస్తకాలను చదివి, వాటిలోని పద్ధతులను సాధన చేసి, ఆ తర్వాత దుఃఖాన్ని తెచ్చుకొంటారు. సాధకుడి స్థాయిని బట్టి పాటించవలసిన సూచనలు మారుతూ ఉంటాయి. ఒకరికి పాయసం మరొకరికి విషం కావచ్చు. ప్రతివారూ, వారివారి స్థాయిని బట్టి తమతమ మానసిక, భౌతిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సర్దుకోవాలి. ఒక మహాకట్టడాన్ని సరియైన పునాదుల మీద నిర్మిస్తే చక్కగా నిలబడుతుంది. లేకపోతే కూలిపోతుంది. సాధారణంగా మనం సత్యాన్ని ప్రేమించకుండా మనకు తోచిన ఏదో ఒక ఆలోచనను అంటిపెట్టుకుని దాని ద్వారా మనల్నే ప్రేమించుకుంటాము. ఒక ఆలోచన ఎంతవరకూ సత్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తోందన్న దానినిబట్టి కాక, ఆ ఆలోచన మనది కాబట్టి దానిని మనం ప్రేమిస్తాం. ఇటువంటి మిడిమిడి జ్ఞానం ఎప్పుడూ ప్రమాదకరమే కదా!

యస్యామతం తస్య మతం మతం యస్య న వేద సః ।
అవిజ్ఞాతం విజానతాం విజ్ఞాతమవిజానతామ్ ॥ *(కేనోపనిషత్తు 2.3)*

భగవంతుణ్ణి తెలుసుకోవడం మన శక్తికి మించిన పని అని అర్థం అయినవారికే ఆయన గోచరమవుతాడు. భగవంతుణ్ణి నేను ఎరుగుదును అనుకునే వారికి, ఆయన ఎప్పటికీ గోచరించడు అని కఠోపనిషత్తు బోధిస్తోంది.

యథార్థమూ, అచంచలమూ అయిన భక్తి కలిగిన వాడికి ఆయన తన వైభవాన్ని అవగతం చేస్తాడు. భక్తుని యొక్క బాధ్యత ఏమిటంటే, అనంతమైన పరమాత్మతో సంపూర్ణంగా ఐక్యమై జీవించడమే. ఎప్పుడైతే మనిషి భగవంతుని

కోసం ప్రయత్నిస్తాడో, అప్పుడు ఆయన కూడా భక్తునికి దగ్గరవుతూ తనను తాను తెలియబరుచుకోవాలన్న ఆతురతను చూపిస్తాడు.

ప్రకృతి రహస్యాలను తెలుసుకోవడానికి శాస్త్రజ్ఞులు తమ మేధస్సుతో చేసే పరిశోధనలు సత్యాన్ని సాక్షాత్కరింప చేయలేవు. మన తెలివితేటలు పరిమితమైనవే కాక వాటికి అవధులున్నాయి. అటువంటి తెలివితో అన్నింటికీ ఏది మూలమో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూపోతే, త్వరలోనే అది అసంభవమని అవగత మవుతుంది. భగవంతుడనే అసాధారణ సత్యాన్ని అవగాహన చేసుకోవడానికి వీలుగా ఈ దృశ్యమాన ప్రపంచాన్ని నరికివేసి, అడ్డుతొలగించడానికి ఇంకా ఎంతో మెరుగైనదీ, సూక్ష్మమైనదీ అయిన పనిముట్టు కావాలని గ్రహిస్తాం. మన చుట్టూ ఉన్న దృశ్యమాన ప్రపంచం, మన శరీరాలు, ఆలోచనలు – వీటికి వేటికీ అర్థం లేదని గ్రహించడం నిజంగా ఒక విచిత్రమైన అనుభూతి. నిరాకారుడైన భగవంతుడు సాకారుడుగా ఎందుకు మారతాడు? ఎలా మారగలడు? మన తెలివి తేటల పరిధికి ఆవల ఉన్న ఈ విషయాలు, అర్థంపర్థం లేనట్లు కనిపిస్తాయి. విభిన్న రూపాలలో కనిపించే మాయకు, దాని విలాసాలకు సరియైన కారణాన్ని మన ఆలోచనా స్థాయికి తగినట్టుగా ఎవరూ వివరించలేరు. మనకు అర్థమయ్యే రీతిలో వివరణ అసలు సాధ్యం కాదు. ఈ మాయనే క్రైస్తవులు దేవుని చిత్తంగానూ, భారతీయులు భగవల్లీలగానూ పిలుస్తారు. దీనిని ఎప్పటికీ వివరించలేము కానీ దాటి పోవడం మాత్రం సాధ్యమే.

అపరోక్షానుభూతి మాత్రమే అన్నింటినీ రుజువు చేయగలదు. అసలు భగవంతుడనే వాడొకడుంటే అతడు మనకు కనిపించాలి, మన అనుభూతిలోకి రావాలి. ఊరకే సిద్ధాంతాలతో వివరిస్తే సరిపోదు. కాబట్టి ఆయనను అనుభూతి చెందాలంటే, ఆయనను చూసినవారి మాటలను మనం విశ్వసించాలి. వారి అడుగుజాడలను అనుసరించి, వారి అనుభవాలను మన అనుభూతులతో సరిపోల్చుకోవాలి. కేవలం గ్రుడ్డి నమ్మక మొక్కటే సరిపోదు. ప్రారంభదశలో అది కొంత ప్రయోజనం కలిగించవచ్చు. రాజయోగం అనే గ్రంథం మున్నుడిలో స్వామి వివేకానంద ఇలా చెపుతారు:

“విజ్ఞాన శాస్త్రంలోని ఒకానొక సత్యం ఒకసారి అనుభవానికి వస్తే, ఇంతకు ముందు అదే విధంగా కొన్ని లక్షలకోట్ల సార్లు జరిగివుండాలి. ఇక తరువాత కూడా అలాగే శాశ్వతంగా జరుగుతూ ఉండాలి... మతధర్మం అనేది కూడా పూర్వీకుల

అనుభూతుల మీద ఆధారపడి ఉంటుందనీ, యోగశాస్త్రపు అనుభూతులను స్వయంగా జీవితంలో ప్రయోగపూర్వకంగా సరిచూడనిదే ఏ మనిషీ మతధర్మాన్ని హృదయపూర్వకంగా పాటించలేడనీ మన యోగశాస్త్ర గురువులు తెలిపారు.”
దివ్యసాక్షాత్కారానికి సంబంధించిన ఈ భావనలను మనం ఎల్లప్పుడూ అంటిపెట్టుకునే ఉండాలి.

జ్ఞానాతీత అనుభూతి(Super conscious)లో స్థాయిలు

విషయేంద్రియ సంయోగాత్ యత్తదగ్రేఽమృతోపమమ్ ।
పరిణామే విషమివ తత్సుఖం రాజసం స్మృతమ్ ॥ *(భగవద్గీత 18.38)*

ఇంద్రియాల ద్వారా మనం పొందే సుఖాలు వాటితోపాటే అంతులేని దుఃఖాన్ని కొనితెస్తాయి. మొదట్లో మధురంగా ఉన్నా చివరికి నిరాశానిస్పృహలకు దారితీస్తాయి. సూక్ష్మబుద్ధి సంబంధమైన లలిత కళలు మొదలైనవి ఇంద్రియ సుఖాల కంటే ఉన్నతమైనవి. కానీ అవి కూడా పరిపూర్తినీ, జీవితం సఫలమైందన్న సంతృప్తినీ ఇవ్వలేవు. అలాగే మనం ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు లేదా భగవంతుని గుణ గణాలను కీర్తిస్తున్నప్పుడు కూడా ఒక రకమైన ఉల్లాసాన్ని పొందుతాము. ఈ విధమైన ఉల్లాసం చాలా మంచిదే కానీ తాత్కాలికమైనది. తురీయావస్థలో సాధకుడు పొందే సంతోషాతిరేకానికి ఎల్లలు లేవు. ఆ ఆనందమొక్కటే నిజమైనది. అది సాధకునితో శాశ్వతంగా ఉంటుంది. మిగిలిన సంతోషాలు దీనితో పోలిస్తే కేవలం ఎండమావులు మాత్రమే. అత్యున్నతమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి పూర్తిగా కలగకపోయినా, దాని తొలిమెట్టు వరకే చేరినా, ఆ ఆనందం యొక్క తీపి గుర్తులు చాలాకాలం గుర్తుంటాయి. అంతేకాదు అత్యున్నత, శాశ్వత ఆధ్యాత్మికానందం కోసం సాధకుడు మరింత పరిశ్రమించేలా చేస్తాయి.

అన్ని మతాల యొక్క మూలాలూ జ్ఞానాతీత అనుభూతిలోనే ఉన్నాయి. ఈ అనుభూతిని సాధించడం వలననే – ఒక వడ్రంగి పుత్రుడైన ఏసు క్రీస్తు కోట్ల ప్రజల ఆరాధ్యదైవంగా మారాడు, ఒంటెలను తోలుకునే మహమ్మద్ ఇస్లాం మతానికే ప్రవక్త అయ్యాడు. గొప్పగా పాండిత్యప్రకర్షణ చేసే నిమాయి చైతన్య మహా ప్రభువుగా రూపొంది భగవంతుని ప్రేమను అందరికీ పంచియిచ్చాడు. ఆ అనుభూతే ఆధునిక కాలంలో ఒక బీదబ్రాహ్మణుడి పుత్రుడైన గదాధర ఛటోపాధ్యాయను శ్రీరామకృష్ణ పరమహంసగా పరివర్తనం చెంది, సర్వమత

సమానత్వాన్ని జగతికి చాటిచెప్పేటట్లు చేసింది. అయితే వీరంతా సాధారణ మానవులు కారు.

మనలో చాలామంది భగవంతుని పేరు వినేవుంటారు. కానీ నిజంగా ఆ మాటకు అర్థం మనకు తెలియదు. ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా మనలో కొందరికి ఆధిదైవికానుభూతి ఈషణ్మాత్రం కలుగుతుంది. దీనితో తృప్తిపడని వారు, తమ అంతరాళాలలోకి లోతుగా మునిగి అంతరాత్మను కనుగొంటారు. ప్రతి శరీరం లోనూ ఆత్మ ఉన్నట్లే, ప్రతి ఆత్మలోనూ భగవంతుడు నెలకొని ఉంటాడు. ఆయన ఆత్మలతో ఏ అనుబంధమూ లేకుండా వాటిని నియంత్రిస్తుంటాడు. భగవంతుడు ప్రతిచోటా అంతర్యామిగా ఉంటూనే, అన్నింటికీ అతీతంగా కూడా ఉంటాడు. భక్తుడు ఆయనతో రకరకాల సంబంధ బాంధవ్యాలను కల్పించుకొని, ఆయన సాన్నిధ్యంలో పరమానందాన్ని పొందుతూ ఉంటాడు. ఒక భక్తుడు భగవంతుణ్ణి తన స్వామిగా, స్నేహితునిగా, తల్లిగా, ప్రియతమునిగా భావిస్తు న్నప్పుడు, మనం దీనిని పైపైన అర్థం చేసుకోకూడదు. శాశ్వతుడైన పరమాత్మతో, శాశ్వతుడైన జీవాత్మ యొక్క శాశ్వతబంధమే మతంగా వివేకానంద స్వామి నిర్వచించారు. ఇటువంటి ఉన్నతమైన భావాన్ని సాధారణస్థాయికి తెచ్చేందుకు మానవసంబంధాల సహాయాన్ని కూడా వినియోగించుకోవచ్చు. భగవంతునితో అనుబంధాన్ని పెంపొందించుకోవడమే అటువంటి బంధుత్వాలను ఏర్పరచు కోవడంలోని ముఖ్యోద్దేశ్యం.

మరికొందరు ఈ సంబంధాలకు కూడా అతీతంగా ఎదిగి, అన్నింటిలో ఉన్న పరబ్రహ్మాన్ని కనుగొంటారు. వారి ఆత్మ పరమాత్మలో లీనమై అద్వితీయ పరబ్రహ్మం ఒక్కటే మిగులుతుంది. దీనిని శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస ఒక చక్కని దృష్టాంతంతో వివరించారు. ఒకసారి ఒక ఉప్పుబొమ్మ సముద్రం లోతు కొలుద్దామని బయలు దేరింది. కానీ అలా కొలవబోయి, తానే నీటిలో కరిగిపోయింది. అలా తన జన్మ స్థలమైన సముద్రంలో లీనమైపోయింది.

జ్ఞానాతీత స్థితిని లేదా ఆధిదైవాన్ని సాక్షాత్కరించుకున్న మహనీయుల్ని ఋషులు లేదా ద్రష్టలు అంటారు. నిజానికి అందరూ ఏదో ఒక విధంగా ద్రష్టలే. ఇంద్రియార్థాల ఆకర్షణలను గ్రహించినవాడు, దూరంలో ఉన్న నక్షత్రాలను, గ్రహాలను గమనించే వాడు, ఇతరుల ఆలోచనలను కనిపెట్టగలిగినవాడు, యోచనలకు సంబంధించిన సిద్ధాంతాలను కనుగొన్నవాడు, మానవ హృదయ

పోకడలను తెలుసుకున్నవాడు – వీరందరూ ద్రష్టలే. కానీ పరమసత్యాన్ని అంతర్బుద్ధితో సాక్షాత్కరించుకున్నవారినే ఋషులంటారు. అయితే ఇటువంటి అంతర్బుద్ధిని ఉపయోగించే శక్తి ప్రతీ మనిషిలోనూ దాగివుంది. దీనినే 'దివ్యచక్షువు' అంటారు. భగవద్గీతలో ఈ దివ్య చక్షువుల ప్రస్తావన ఉంది. శ్రీకృష్ణుడు తన విశ్వరూపాన్ని చూపి అర్జునునితో ఇలా పలికాడు:

న తు మాం శక్యసే ద్రష్టుం అనేనైవ స్వచక్షుషా ।
దివ్యం దదామి తే చక్షుః పశ్యమే యోగమైశ్వరమ్ ॥ *(11.8)*

నీ చర్మచక్షువులతో నా విశ్వరూపాన్ని చూడలేవు. నా విశ్వరూపాన్ని చూడడానికి కావలసిన దివ్యచక్షువులను నీకు ప్రసాదిస్తున్నాను.

అజ్ఞానమంటే ఏమిటి? దాని మీద విజయం సాధించేదెలా?

అయితే మనకున్న ఈ దివ్యచక్షువులను ఇప్పుడే ఉపయోగించలేక పోవడానికి ఉన్న అడ్డంకి ఏమిటి? వేదాంతాచార్యులు 'అజ్ఞానమే' దీనికి కారణం అని జవాబిస్తారు. పరమపురుషుని వీక్షించడానికి అడ్డం అజ్ఞానపు మేఘాలేనని పతంజలి తన యోగసూత్రాలలో పేర్కొన్నాడు. అశాశ్వతమైనది, అపవిత్రమైనది, బాధాకరమైనది అయిన అనాత్మను, శాశ్వతమూ, పవిత్రమూ, ఆనందదాయకమూ అయిన ఆత్మగా భావించడమే అజ్ఞానమని ఆయన వ్రాసిన యోగసూత్రాలలో మనం చదువుతాము. అజ్ఞానపు మైకం వలన సత్యమే అసత్యం కంటే అధ్వాన్న మైనదిగా కనిపిస్తుంది.

ఒక కథలో ఒక త్రాగుబోతు పిచ్చెక్కినట్టు అరుస్తూ ఒక దీపస్తంభాన్ని ఎక్కడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాడు. ఆయన వింత ప్రవర్తనను చూసి రక్షకభటులు అతణ్ణి న్యాయాధికారి వద్దకు ఈడ్చుకొని వెళ్ళారు. 'నీ సమస్య ఏమిటి?' అని న్యాయాధికారి ప్రశ్నించాడు. 'నేను ఏమి చేయగలను? నన్ను మొసళ్ళు తరుము కొస్తున్నాయి. వాటినుంచి రక్షించుకోవడానికి స్తంభాన్ని ఎక్కుతున్నాను,' అని త్రాగుబోతు సమాధానమిచ్చాడు. ఇంతకీ నడివీథిలో మొసళ్ళు ఎక్కడివి? ఎలా వస్తాయి? అతడు త్రాగిన సారాయి వల్లనే కదా! అదే విధంగా అజ్ఞానంలో మునిగి పోయి వున్న మనం కూడా శాశ్వతం కాని ఎన్నో వస్తువులను, విషయాలను నిజమైనవాటిగా భావించి చూస్తూ ఉంటాము.

'ఈ అజ్ఞానాన్ని జయించి ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని పొందడం ఎలా?' అనేదే మన ప్రశ్న. అజ్ఞానాన్ని అంత తేలికగా తెలుసుకోలేము. అది విభిన్నరూపాలలో

దర్శనమిస్తుంది. దాని మొదటి రూపం అహంకారం. ఇది ఆత్మను కప్పివేస్తుంది. ఆ తర్వాత వచ్చేవి కోరికలు లేదా మమతానురాగాలు. వీటికి ఏదన్నా అడ్డు తగిలినప్పుడు కోపం, భయం తయారవుతాయి. అజ్ఞానం, అహంకారం, మానవ సహజమైన పశుప్రవృత్తులు, మనిషిని ప్రపంచంతో బంధించి ఉంచుతున్నాయి. ఆధునిక మానసికశాస్త్ర నిపుణులు భావగ్రంథుల గురించి (మెంటల్ కాంప్లెక్స్‌లు అంటే ఆలోచనాపద్ధతిలోని చిక్కుముడుల గురించి) చెపుతుంటారు. వీటిలో మూడు రకాలున్నాయి – కామ సంబంధమైనవి, అహంకార సంబంధమైనవి, సంఘజీవన సంబంధమైనవి. వీటి బంధాల నుంచి పూర్తిగా బయటపడితే తప్ప ఆధ్యాత్మిక జీవనం ప్రారంభం కాదు. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో మనం చేసేది ఇదే. మానవ సహజమైన ప్రవృత్తుల నుంచి విడివడడం ఒక్క రోజులో సాధ్యమయ్యే పని కాదు. మనకు ఎదురొచ్చే అడ్డంకులు ఎక్కడో బయట నుంచి కాక మననుండే వస్తాయి. మనకు మనమే అతి పెద్ద ప్రతిబంధకం. నిజానికి, బాహ్యమైన ప్రతిబంధకాలు, మనలోనే తయారయ్యే వాటితో పోలిస్తే, చాలా చిన్నవి. మన వ్యక్తిత్వాన్ని సంపూర్ణంగా పునర్నిర్మించాలి. ఇది ఎలా సాధ్యం? ప్రపంచంలోని వివిధ మతాలకు చెందిన ఆధ్యాత్మిక పురుషులు, యోగులు అనేక మార్గాలను మనకోసం కనిపెట్టారు.

ఆధ్యాత్మిక యోగులు అనుసరించిన మార్గాలు

పరమసత్యాన్ని (భగవంతుడు లేదా ఆత్మ) ప్రత్యక్షానుభూతి పొందినవారికి సంస్కృతంలో ఋషులనీ యోగులనీ (Mystic) పిలుస్తాము. ప్రపంచంలోని ప్రతి మతమూ అనేకమంది యోగులను తయారుచేసింది. కానీ అనేక మతాలవారు, తమ మతంలో ఉద్భవించిన యోగుల గొప్పతనాన్ని తామే గుర్తించలేకపోయారు. ఎందుకంటే క్రైస్తవ, మహమ్మదీయ, యూదు మతాలలో నమ్మకానికీ, నైతికతకూ మాత్రమే ప్రాధాన్యత ఎక్కువ. ముముక్షువులైన ఆయా మతాల అనుయాయులకు వాటివాటి వ్యవస్థాపకుల మీద సంపూర్ణ విశ్వాసాన్ని కలిగివుండడమనేది తప్పనిసరి. అంతేకాక ఆయా మతాలలో ప్రతి మతంవారూ తమ వ్యవస్థాపకుడే గొప్పవాడనీ, తమకు మాత్రమే ముక్తి లభిస్తుందనీ, ఇతరులు నరకానికి పోవలసిందేననీ చెపుతారు. అయినా కానీ భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కారించుకున్న మహర్షులను అన్ని మతాలూ తయారుచేశాయి. ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని సాక్షాత్కారాన్ని మతంలో ఒక అవసరమైన భాగంగా క్రైస్తవ, మహమ్మదీయ మతాలు

గుర్తించలేదు. అందువలన అనేకమంది క్రైస్తవయోగులు చర్చి యొక్క ఆగ్రహానికి గురి అయ్యారు. అంతేకాదు, పదిహేడవ శతాబ్దంలో పరమశాంతి మార్గమైన క్రైస్తవ మతం ప్రజల మీద హింసాత్మకంగా, బలవంతంగా రుద్దబడింది. పదునెనిమిది, పందొమ్మిదవ శతాబ్దాలలో క్రైస్తవ మతంలో అనుష్ఠానపూర్వకంగా, సాక్షాత్కారమే లక్ష్యంగా ఉన్న ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి వ్యతిరేకంగా బలమైన ఉద్యమాలు చెలరేగాయి. అందువల్ల ఇరవైయవ శతాబ్దం ప్రారంభం నాటికి క్రైస్తవ మతం తన ఆధ్యాత్మిక సాధనా సాంప్రదాయాలను దాదాపు పూర్తిగా మరచి పోయింది. మహమ్మదీయ మతంలోని ఆధ్యాత్మిక సాధనామార్గాన్ని 'సూఫిజం' అంటారు. మత ఛాందసుల, దురభిమానుల హింస వలన ఇస్లాంలో కూడా ఎంతో మంది యోగులు పీడించబడ్డారు, చంపబడ్డారు. అయినప్పటికీ ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిలో ఉత్కృష్టస్థాయికి చేరిన సూఫీ యోగులు ఎంతమంది ఉన్నారో తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యం కలుగకమానదు.

భారతదేశంలోని హిందూమతంలో మాత్రమే సంపూర్ణమైన మత స్వాతంత్ర్యాన్ని విస్తారంగా చూడవచ్చు. మతసాధనలను స్వేచ్ఛగా అనుష్ఠించే యోగులు భారతదేశంలో అడుగడుగునా కనిపిస్తారు. ముక్తి కలగాలంటే పరమాత్మ యొక్క అపరోక్షానుభూతి ఎంతో అవసరం. హిందూమతం ప్రకారం ముక్తి అంటే అజ్ఞాన దుఃఖాలు ఏ మాత్రం దరిజేరని స్థితి. ముక్తి లభించనంతకాలం మనిషి మళ్ళీ మళ్ళీ పుట్టి, జీవితం ఇచ్చే తీపి-చేదు అనుభవాలను పొందుతూ ఉంటాడు. ఆధ్యాత్మిక పరిపూర్ణత కోసం వివిధమార్గాలను లోతుగా శోధించి, ఆధ్యాత్మికతను ఒక శాస్త్రంగా రూపొందించింది హిందూమతంలోనే. ఆధ్యాత్మికానుభూతి కోసం హిందూమతం నాలుగు ముఖ్య మార్గాలను ప్రతిపాదిస్తుంది. వీటిని 'యోగాలు' అంటారు. వీటిని క్లుప్తంగా చర్చించుకుందాము.

కర్మయోగం

నాలుగు యోగాలలో మొదటిది కర్మయోగం. దీని ప్రకారం మనం చేసే కర్మలను, అంటే సంకల్పాన్ని, కర్మఫలాల నుంచి వేరుచేయడమనేది ముఖ్యం. ఫలాపేక్ష లేకుండా పని చెయ్యడం అంటే ఇదే. అయితే ఇది అనుకున్నంత సులభం కాదు. దీనికి ఎంతో సంకల్పశక్తి కావాలి. అయితే దీని అనుష్ఠానానికి ఒక సులభమైన ఉపాయం ఉంది. అది ఏమిటంటే కర్మఫలాలను పరమాత్మకు అర్పించడమే! ఈశావాస్యోపనిషత్తు ఈ వాక్యంతో ప్రారంభమవుతుంది.

ఈశా వాస్యమిదం సర్వం యత్కించ జగత్యాం జగత్ । *(1)*

అనుక్షణం మారిపోయే ఈ విశ్వం మొత్తం భగవంతునిచే ఆవరింపబడి ఉంది.

అనగా మొత్తం విశ్వం పరమాత్మకు చెందినదే. కాబట్టి మనం అన్ని కోరికలనూ పూర్తిగా త్యజించాలి. జోబ్ అనే పేరు గల హీబ్రూ జ్ఞాని తీవ్రమైన బాధలకు గురి చేయబడిప్పుడు, 'ఇచ్చేది ఆయనే! తీసుకునేది కూడా ఆయనే! ఆయన నామమే ధన్యత నొందు గాక!' (బైబిల్, జోబ్ 1:21) అని అంటాడు. వైరాగ్యం, ప్రపత్తుల ద్వారా మనస్సు పవిత్రమైనప్పుడు అంతరాత్మ బహిర్గతం అయి, ప్రకాశిస్తుంది.

రాజయోగం

తరువాత వచ్చేది ధ్యానమార్గం లేదా రాజయోగం. మనస్సులో ఇంద్రియార్థాల గురించి వచ్చే ఆలోచనలను నిగ్రహించి, మనస్సును ఉన్నతమైన మార్గంలో పయనించేలా చేయడమే దీనిలోని ముఖ్యమైన సాధన. అత్యధిక సంఖ్యాకులకు ఇది ఒక అసంభవమైన అద్భుతకృత్యం. ఈ సాధన చెయ్యడానికి ముందుగా శరీరాన్ని సమాయత్తం చెయ్యాలి. అలా చెయ్యకుండా సాధన చేయడం వలన విపరీతమైన పరిణామాలు కలుగవచ్చును. కాబట్టి యోగశాస్త్రనిర్మాతలలో ముఖ్యుడైన పతంజలి దీనిని క్రమంగా హెచ్చుతూపోయే అనుక్రమణిక రూపంలో తయారుచేశాడు. సామాజికంగానూ, వ్యక్తిగతంగానూ 'యమ', 'నియమ' అనే నైతిక విలువల అనుష్ఠానం మొదట్లో చేయాలి. అహింస, సత్యపాలన, బ్రహ్మచర్యం, అస్తేయం, అపరిగ్రహం అనే విలువలను ఎల్లప్పుడూ పాటించాలి. శారీరిక, మానసిక పరిశుభ్రతలను పాటిస్తూ, ఆత్మసంతృప్తితో మన మీద మనం ఆధారపడ డాన్ని నేర్చుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథపఠనం, అలా పఠించిన భావాలను చింతన చేసి జీర్ణించుకోవడం, కర్మఫలాలను సంపూర్ణంగా భగవదర్పితం చేయడం సాధన చేయాలి. పై సాధనలలో విజయం సాధించిన తరువాత ఒక స్థానంలో కూర్చొని, శ్వాసను నియంత్రించి ప్రాణాయామం చేస్తూ, మనశ్శరీరాలలోని ప్రాణశక్తిని మన అదుపాజ్ఞలలో ఉంచుకోవచ్చు. కొంతమంది తమ అంతఃశ్శక్తులను నియంత్రించ కుండా, ప్రాణాయామానికి చాలా ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను ఇస్తూ ఉంటారు. దాని ఫలితంగా మనస్సు తాత్కాలికంగా లేదా శాశ్వతంగా కల్లోలితమవుతుంది. పతంజలి తాను వివరించిన ఆధ్యాత్మిక సాధనాక్రమంలో ప్రాణాయామానికి చాలా తక్కువ

ప్రాధాన్యతను ఇచ్చాడు. బాహ్యమైన ఆకర్షణల నుంచి మనస్సును వెనక్కి మళ్ళించడం, ఒక ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మికభావన మీద ధ్యాస నిలపడం అనేవి ఈ సాధనాక్రమంలోని తరువాతి రెండు మెట్లు. ఏకాగ్రత గాఢమైనప్పుడు ఆత్మానుభవం కలుగుతుంది.

భక్తియోగం

మూడవ మార్గం భక్తియోగం. ఇక్కడ కూడా క్రమశిక్షణ చాలా అవసరం. మనలో చెలరేగే భావప్రకంపనలను భగవంతుని వైపు మళ్ళించే ప్రక్రియకు దీనిలో ప్రాముఖ్యత హెచ్చుగా ఇవ్వబడింది. ప్రాపంచిక విషయాల మీద మనకున్న మమతానురాగాలను దైవం మీద ప్రేమభక్తిగా పరివర్తనం చేయాలి. ద్వేషాన్ని వైరాగ్యంగానూ, భయాన్ని శరణాగతిగానూ పరివర్తన చెయ్యాలి. భగవంతుణ్ణి సర్వకాల సర్వావస్థలలో స్మరిస్తూ ఉండాలి. దీనిని సాధించడం కోసం భక్తుడు భగవంతుణ్ణి జ్ఞప్తికి తెచ్చే శబ్దాలైన 'మంత్రాల'ను ఉపయోగిస్తాడు. మంత్రం అంటే భగవంతుణ్ణి సూచించే చిన్నచిన్న పదాల కూర్పు. వీటి కంటే పొడవైన ప్రార్థనలు, సంకీర్తనలు మొదలైనవి కూడా భగవత్స్మరణకే ఉపయోగపడతాయి. వీటి సహాయంతో ఎల్లప్పుడూ దైవచింతన చేయాలి. అప్పుడు భగవత్కృప వలన ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోని అన్ని అడ్డంకులూ తొలిగి, భగవద్దర్శనమౌతుంది.

జ్ఞాన యోగం

జ్ఞానయోగం ద్వారా ఆధ్యాత్మికానుభూతిని సాధించడానికి ఉన్నతమైన నైతిక విలువలు, యోగ్యతలు అవసరం. అపారమైన ఆత్మసంయమనం, అనంతమైన ఓరిమి, అఖండమైన విశ్వాసం, అవిచ్ఛిన్నమైన ఏకాగ్రత అవసరం. ఏది శాశ్వతమో, ఏది అశాశ్వతమో తన వివేచనతో ఎరిగి, ఇహపరాలలో దొరికే అన్ని సుఖాల మీద ఏమాత్రం కోరిక లేకుండా, ముముక్షుత్వాన్ని (అనగా మోక్షం కోసం తపన) కలిగి వుండాలి. ఈ విధమైన సాధకులు బహు కొద్దిమంది మాత్రమే ఉంటారు.

జ్ఞానం అంటే పుస్తకపాండిత్యం కాదు. ఉపనిషత్తులలో రెండు రకాల విద్యలను గురించి చెప్పబడింది. మొదటిది తక్కువస్థాయిలో ఉన్న అపరావిద్య, రెండవది హెచ్చుస్థాయిలో ఉన్న పరావిద్య. ఇంద్రియాలకు దృగ్గోచరమయ్యే జ్ఞానం; ఆ జ్ఞానం ఇచ్చే సూచనలను అపరావిద్య అని చెప్పుకోవచ్చును. పరమసత్యం

యొక్క అపరోక్షానుభూతినే పరావిద్య అంటారు. జ్ఞానయోగం యొక్క గమ్యం ఈ అపరోక్షానుభూతి మాత్రమే. కానీ మామూలుగా తత్త్వశాస్త్రంలోని వివిధ విషయాల గురించి జరిగే వాదోపవాదాలు కాదు.

ఒక గురువు దగ్గర ఆధ్యాత్మిక సత్యాలను వినడంతో ఈ సాధన మొదలవుతుంది. దీనినే 'శ్రవణం' అంటారు. ఈ సత్యాలు క్లుప్తంగా నాలుగు 'మహావాక్యాల' రూపంలో ఉపనిషత్తులలో చెప్పబడ్డాయి. అక్కడితో ఆగిపోకుండా, పరమసత్యం యొక్క సాక్షాత్కారం సాధ్యమేనన్న దృఢవిశ్వాసం ఏర్పడేదాకా, విన్న సత్యాల గురించి దీర్ఘంగా చింతించాలి. దీనిని 'మననం' అంటారు. చాలామంది పరమాత్మ గురించి కానీ, తాము చదివిన పుస్తకాల గురించి కానీ మననం చేయరు. యుక్తవయసులో ఉన్న ఒక అమ్మాయిని ఒక విందుకు ఆహ్వానించారు. విందులో ఆమె ప్రక్కనే ఒక గొప్ప ఖగోళశాస్త్రవేత్త కూర్చున్నాడు. ఏమీ ఆర్భాటం లేని ఆ పెద్దాయనను చూసి, ఆకర్షించబడి ఆమె ఆయనను ఏమి చేస్తుంటారని అడిగింది. ఆయన ఎంతో అణకువగా నేను ఖగోళశాస్త్రం అధ్యయనం చేస్తున్నానని బదులిచ్చాడు. అంత పెద్దాయన ఇచ్చిన అంత సరళమైన సమాధానం విని ఆమె ఎంతో నిరాశ చెందింది. ఆయన ఇంకా ఏదో గొప్ప విషయం చెపుతారని ఆమె ఆశ పడింది. "ఈ వయసులో మీరు ఇంకా ఖగోళశాస్త్రం అధ్యయనం చేస్తున్నారా? నేను క్రితం సంవత్సరమే నా ఖగోళశాస్త్రాధ్యయనం పూర్తి చేశాను" అని అమాయకంగా అయనను ఆక్షేపించింది. అంటే ఆమె నెరిపిన ఖగోళశాస్త్రాధ్యయనం ఏవోకొన్ని పుస్తకాలు చదవడంతో 'పూర్తి' అయిపోయిందన్నమాట.

మననం తర్వాత చేయవలసింది 'నిదిధ్యాసనం'. అంటే ఆత్మధ్యానమగ్నత "నేతి నేతి" లేదా "ఇది కాదు ఇది కాదు" అనే పద్ధతిలో సత్యం కోసం అంతరంగంలో చేసే లోతైన అన్వేషణయే మననం.

యోగం యొక్క గమ్యం

ప్రతి జీవాత్మ, పరమాత్మలో శాశ్వతమైన భాగం. శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో ఇలా వివరించాడు:

మమైవాంశో జీవలోకే జీవభూతస్సనాతనః ।

మనః షష్ఠానీంద్రియాణి ప్రకృతిస్థాని కర్షతి ॥ *15.7*

పరమాత్మలోని ఒక శాశ్వతభాగమే జీవాత్మగా మారి, పంచేంద్రియాలతో, మనస్సుతో జతకడుతుంది.

శరీరం యదవాప్నోతి యచ్చాప్యుత్క్రామతీశ్వరః ।
గృహీత్వైతాని సంయాతి వాయుర్గంధాని వాశయాత్ ॥ *15.8*

ఒక పుష్పం నుంచి వాయువు సుగంధాన్ని తీసుకుపోయినట్లు, జీవాత్మ శరీరాన్ని పొందుతుంది లేదా విడిచిపెడుతుంది.

అజ్ఞానం, కోరికలు పూర్తిగా నశించే వరకూ జననమరణ కాలచక్రంలో పరిభ్రమించవలసిందే. జీవాత్మ పరమాత్మతో ఐక్యం చెందినప్పుడు మాత్రమే ఈ చక్రభ్రమణం ముగుస్తుంది.

యోగాలన్నింటి గమ్యం ఈ ఐక్యతను సాధించడమే. కాని ఈ గమ్యాన్ని మేధస్సు యొక్క తర్కవితర్కాలతో కాక అపరోక్షంగా అనుభూతి చెందాలి. అప్పుడు మాత్రమే ఆ అనుభూతి సత్యమవుతుంది. ఇంద్రియాలతోనూ, మనస్సుతోనూ, అహంకారంతోనూ తాదాత్మ్యం చెందడం అజ్ఞానం. ఈ అజ్ఞానం ప్రతి జీవిలోనూ అంతర్గతంగా ఉంది. తన నిజతత్త్వం మనశ్శరీరాల కంటే వేరని తెలిసినా, జీవుడు తన అహంకారాన్ని అంత సులభంగా పోగొట్టుకోలేడు. శ్రీరామకృష్ణులు ఈ అహంకారాన్ని అశ్వత్థ వృక్షంతో (రావిచెట్టుతో) పోల్చారు. అశ్వత్థ వృక్షాన్ని పూర్తిగా నరికివేసినా మళ్ళీ తిరిగి చిగుర్చుతుంది.

మనలోని అహంకారాన్ని సంస్కరించి, ఆధ్యాత్మికంగా ఉదాత్తంగా చేయాలి. యోగ మార్గాలన్నింటికీ ఇదే ప్రధాన లక్ష్యం. త్యాగబుద్ధితో సేవ చేస్తూ, కర్మ ఫలాలను భగవదర్పితం చేసి, వ్యక్తిగత సంకల్పాన్ని విశ్వసంకల్పంతో ఏకీకృతం చేయమని కర్మయోగం బోధిస్తోంది. అంకితభావంతో అన్నింటినీ అధిగమించి, జప ధ్యానాలతో అంతర్గతంగా ఉన్న ఉత్కృష్టమైన ప్రజ్ఞానాన్ని బలవత్తరం చేసుకోవాలని రాజయోగం వక్కాణిస్తోంది. ప్రేమమయమైన స్వభావాన్ని, సేవించే మనస్తత్త్వాన్ని పెంపొందించుకోవడమే భగవంతుణ్ణి చేర్చే మార్గమని భక్తియోగం తెలుపుతోంది. మనలోని 'నేను' ఈ మార్గాలన్నింటిలోనూ ఆధ్యాత్మికోన్నతిని పొందుతోంది. భగవంతుణ్ణి తండ్రిగా లేదా స్నేహితునిగా భావించడంలో ఏమీ తప్పు లేదు. కానీ మనలోని వ్యక్తిత్వం పరమాత్మలో లీనం అయినప్పుడు మాత్రమే పరమానందాన్ని చవిచూస్తాము. ఉపనిషద్వాక్యాలైన 'తత్త్వమసి'(నీవే ఆ పరమాత్మ) మొదలైనవాటి సహకారంతో, జీవాత్మ పరమాత్మల ఏకత్వాన్ని ఆత్మవిశ్లేషణ ద్వారా, ధ్యానం ద్వారా అనుభూతి చెందడానికి జ్ఞానయోగం ప్రయత్నిస్తుంది.

ఈ యోగాలన్నింటికీ తప్పనిసరిగా కావలసింది 'తపస్సు' (అంటే మనస్సును చక్కగా నియంత్రించి, స్వాధీనంలో ఉంచుకొని, ఆపై తీవ్రమైన

వ్యాకులతతో చేసే సాధన). తపస్సులోని మూడు రకాల గురించి శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో ఈ విధంగా వివరించాడు:

దేవ ద్విజ గురు ప్రాజ్ఞ పూజనం శౌచ మార్జవమ్ ।
బ్రహ్మచర్య మహింసా చ శారీరం తప ఉచ్యతే ॥ *17.14*

అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితం చ యత్ ।
స్వాధ్యాయాభ్యాసనం చైవ వాఙ్మయం తప ఉచ్యతే ॥ *17.15*

మనః ప్రసాదస్సౌమ్యత్వం మౌన మాత్మ వినిగ్రహః ।
భావసంశుద్ధి రిత్యేతత్ తపో మానస ముచ్యతే ॥ *17.16*

శారీరకమైన తపస్సు అంటే పరిశుభ్రత, ఋజువర్తనం, బ్రహ్మచర్యం, అహింస, అణకువ మొదలైన ధర్మాలను పాటించడం. సత్యవంతమూ, హిత కరమూ, అనుద్వేగకరమూ (అనగా బాధపెట్టని) అయిన మాటలను చెప్పడం, శాస్త్రపఠనం – వీటిని వాక్తపస్సు లేదా వాఙ్మయతపస్సు అంటారు. ఈ తపస్సు చేయాలంటే మన అలవాట్లను గమనించాలి. పనికిమాలిన, ఇతరులను బాధపెట్టే మాటలను పూర్తిగా వదలిపెట్టాలి. ప్రశాంతత, సాధుత్వం, మౌనం, సంయమనం, హృదయంలో పవిత్రత – వీటిని కలిగి ఉండడాన్ని మానసికమైన తపస్సు అంటారు. వీటిని సంపూర్ణమైన విశ్వాసంతోనూ, తీవ్రతతోనూ ఆచరించాలి. అంతే కాక, విశాలదృక్పథాన్ని కలిగివుండాలి. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో శ్రీకృష్ణుడు చూపిన మార్గాన్ననుసరించి కర్మఫలాలను త్యాగం చేయడం, శ్రీశంకరాచార్యులు బోధించిన మార్గం ప్రకారం ఆత్మవిచారణ, శ్రీచైతన్య మహాప్రభువుకు భగవంతుని పట్ల ఉన్న మధురభక్తి – ఈ మూడూ అవసరమే. బుద్ధుడు నెలకొల్పిన అష్టాంగయోగం నుంచీ, ఏసుక్రీస్తు కొండ మీద చేసిన జ్ఞానబోధ నుంచీ, మహమ్మదు ప్రవక్త ఏర్పరిచిన సోదరభావం నుంచీ కూడా ప్రయోజనం పొందవచ్చును. మనలోని జీవాత్మ, పరమాత్మను సాక్షాత్కారం చేసుకునేందుకు ఇవన్నీ సోపానాలుగా ఉపయోగపడతాయి. మతాచార్యులందరూ ఈ విషయాన్నే నొక్కి వక్కాణించారు.

జీవాత్మ పరమాత్మ కంటే వేరు కాదు. జీవాత్మ పరమాత్మలో భాగమే. మన మనస్సు పవిత్రం అయినప్పుడు ఈ సత్యం మన అంతర్బుద్ధికి గోచరిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక మార్గాలన్నింటిలోనూ ప్రేమ నుంచే సాధన మొదలవుతుంది. సాధన మనల్ని ఆ పరమాత్మతో తాదాత్మ్యం చెందడానికి సహకరించడమే కాక,

సర్వమానవాళిలో ఉన్న ఆత్మను దర్శించి ఏకత్వ అనుభూతిని పొందడానికి దోహదకారి అవుతుంది. భగవన్నామ స్మరణ చేస్తూ, అందరి హృదయాలలోనూ సుప్రతిష్ఠితుడై ఉన్న భగవంతుణ్ణి ఎల్లప్పుడూ జ్ఞప్తిలో ఉంచుకోవడం ద్వారా భక్తుడు తన జీవితాన్ని మధురాతిమధురం చేసుకుంటాడు. అంతేకాక తనలోని అహంకారాన్ని పరిపూర్ణానంద చైతన్యంలో లీనం చెయ్యడం నేర్చుకుంటాడు. ఒక అల సముద్రంలో పూర్తిగా కలిసిపోయినట్లే భక్తుని అహంకారమూ పరమాత్మలో లీనమవుతుంది. తాను పరబ్రహ్మమేననీ, తన నిజతత్త్వం ఆత్మతత్త్వమేననీ గ్రహిస్తాడు. ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన ప్రతి మహనీయుని జీవితంలో కనిపించే ఆనందానికి ఈ అనుభూతి ఒక ఊటబావి అవుతుంది. జీవాత్మ, పరమాత్మలో లీనమైనప్పుడు, శాశ్వతమైన నిత్యమైన తన ఉనికిని మనిషి అనుభూతి చెందుతాడు. విశ్వమానవాళితో తన ఏకత్వం అతడికి అనుభవానికి వస్తుంది. అందరి హృదయాలలో ప్రతిబింబించే దైవకృప, ప్రేమల యొక్క దర్శనభాగ్యం రెప్పపాటే అయినా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అందరికీ కలుగుతుంది. జీవితంలో కలుగుతున్న అసంతృప్తి, ప్రశాంతతకు దారితీసి, దివి, భువికి దిగివస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక పథం మొదట్లో దుఃఖదాయకంగా మొదలైనా, ఎప్పుడైతే జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యతను అనుభూతి చెందుతామో, అప్పుడు చీకట్లో దారితెలియక కొట్టుమిట్టాడుతున్న వారికి కూడా వెలుగు చూపగలుగుతాము. మన కోసమే కాకుండా, ఇతరుల ఆనందం కోసం, మనశ్శాంతి కోసం కూడా ఆధ్యాత్మికానుభూతి అవసరం.

3.

ఆత్మ - దాని గమ్యం

సమస్యలకి సమస్య

హిందూమతంలో ఆత్మ అనాది నుంచీ అంటే సృష్టికి పూర్వం నుంచీ ఉందని నమ్ముతాము. ఈ భావన హిందూమతంలోనే గాక ఇతర మతాలలో కూడా జగత్ప్రళయం తర్వాత కూడా ఆత్మ ఉంటుందనీ లేదా అది శాశ్వతమనీ నమ్మకాలు ఉన్నాయి. స్వామి వివేకానంద పునర్జన్మ అన్న అంశంపై ప్రసంగిస్తూ ఈ విధంగా చెప్పారు:

అన్ని కాలాలలోనూ, ప్రదేశాలలోనూ మానవుని మేధస్సుకి అర్థం కాని క్లిష్టమైన విషయం మానవుడే. చరిత్ర ప్రారంభం నుంచీ అతని మేధాశక్తికి అంతుబట్టని అనేక సమస్యలలో అతడి నిజస్వభావం ఒకటి. దీని కోసం అతడు ఎంతో శ్రమించాడు. అయినా ఇది ఏమాత్రం అర్థంకాని అత్యంత క్లిష్ట సమస్యగా, సమస్యలకే సమస్యగా మిగిలిపోయింది. అనాది నుంచీ మనకు తెలిసిన జ్ఞానానికి ఆధారభూతమైన ఈ సమస్య మానవ మేధస్సును తొలిచివేయని సమయం మున్నెన్నడూ లేదు. మున్ముందు రాదు కూడా.

ఆత్మ యొక్క నిజతత్త్వం ఏమిటి? జీవితగమ్యం ఏమిటి? చావుపుట్టుకల మర్మం ఏమిటి? – ఈ సమస్యలను ప్రతితరం దాని తరువాతి తరానికి అందిస్తూనే ఉంది. అదృష్టవశాత్తూ నిర్భయం, నిజాయతీ ఉన్న కొద్దిమంది మనుష్యులు అన్ని కాలాలోనూ ఉన్నారు. వారు ఆయా యుగాలలో తమ సొంత అనుభూతుల ద్వారా ఈ మర్మాలను ఛేదించి, ఆత్మసాక్షాత్కారం గావించుకొని, ఆ యుగానికి తగిన పరిష్కారాన్ని చూపేవారు. ఈ మహనీయుల అడుగుజాడలలో నడవడానికి మనం కూడా ప్రయత్నం చేద్దాము. మనం కూడా శాయశక్తులా వదలకుండా ప్రయత్నిస్తే, బహుశా మనకే ఆ సమస్యల పరిష్కారం దొరకవచ్చు.

హ్యారియట్ బీచర్ స్టోవ్ వ్రాసిన గొప్ప గ్రంథం 'అంకుల్ టామ్స్ క్యాబిన్' లో ఒక చిన్న అమ్మాయి ట్యాప్సీని 'నిన్ను ఎవరు తయారుచేశారు?' అని అడుగుతారు.

సమాధానంగా ఆ అమ్మాయి, 'నాకు తెలిసినంతవరకూ ఎవరూ చేయలేదు,' అని చిన్నగా నవ్వి, 'నా అంతట నేనే పెరిగాననుకుంటున్నాను. నన్ను ఎవరో చేశారని ఎప్పుడూ అనుకోవద్దు!' అని చెపుతుంది. మనం ఎప్పుడైనా అలా ఆలోచిస్తామా? ఈ విచిత్రమైన ప్రపంచంలో ఈ సమస్యపై ఏమాత్రం ఆసక్తిలేని పెద్దవారు చాలా మందే ఉన్నారు. కానీ ఇలాంటి ప్రశ్నలను అడగకుండా ఉండలేనివారు కూడా ఉన్నారు. 'మేము ఎక్కడ నుంచి వచ్చాము? మా చుట్టూ వస్తువుల వలనే మేము కూడా చేయబడ్డామా? పుట్టుక ముందు నుంచీ కూడా మాకు ఉనికి ఉందా? చావు తర్వాత కూడా మాకు ఉనికి ఉంటుందా? అన్ని కాలాలలోనూ ఇటువంటి ప్రశ్నలు మళ్ళీమళ్ళీ అడగబడ్డాయి. వాల్ట్ విట్‌మన్ వ్రాసిన కవిత ఇలా సాగుతుంది.

ఎన్నడూ విడదీయరాని రెండు సనతనం సులభం అయిన సమస్యలు
ఎప్పటినించో ఉన్నా అర్థంకావు, ఆశ్యర్యం కలిగిస్తాయి, బిగిస్తాయి
తరం ప్రతి వాటిని మరుసటి తరానికి అందిస్తుంటాయి
ఈ రోజు మన దరికి వచ్చాయి
– వీటిని మనం ముందు తరాలకు అందజేద్దాం

జీవశాస్త్రం ఇచ్చే వివరణ

పాశ్చాత్య జీవశాస్త్ర నిపుణులు బహుకణజీవులైన కీటకాలు, పక్షులు, జంతువులు, మనుష్యులు మొదలైన వాటి జీవితాల్ని ఐదు భాగాలుగా విభజించారు. అవి – ఫలదీకరణ ద్వారా జీవి ఏర్పడడం, ఎదుగుదల, యుక్త వయస్సు, ముసలి తనం, చివరికి చావు. చాలామంది శాస్త్రవేత్తల సిద్ధాంతాల ప్రకారం తరతరాల నుంచి వచ్చిన ఈ లక్షణాలను జీవులు పుణికిపుచ్చుకొని జన్మిస్తారు. ఏయే జీవులైతే పునరుత్పత్తి చేయవో, అవి క్రమంగా నశిస్తాయి. దీనిలో ఒక జీవి జననమరణాలను దాటి అమృతత్వాన్ని పొందడం అనే భావనకు తావే లేదు.

అమృతత్వాన్ని గురించిన హిందూ మత భావనలు

పైన చెప్పిన విధంగా కాకుండా ప్రాచీన హిందూ మతాచార్యులు వేరే సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించారు. వారు చెప్పినదాని ప్రకారం ప్రతి జీవి యొక్క జీవితంలో ఆరు మార్పులు జరుగుతాయి. అవి వరుసగా – తల్లిగర్భంలో ఉండడం జననం, వృద్ధి, పరిణామం, క్షీణించడం, నశించడం. మరణం అంటే దేహం మాత్రమే నశిస్తుంది. భౌతికంగా జీవి మరణించినా, సూక్ష్మశరీరంతో తన

మూలానికి దగ్గరగా, వేరే లోకంలో ఆ జీవి కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. కొంతకాలం తర్వాత కొత్త శరీరాన్ని దాల్చుతుంది. లోపల ఉండే ఆత్మ ఎప్పుడూ నశించదు కానీ, భౌతిక శరీరం మాత్రం మారుతూ ఉంటుంది. వివేకానంద స్వామి ఇలా చెపుతారు:

పునర్జన్మ గురించిన అన్ని సిద్ధాంతాలలోనూ ఆత్మ, శరీరం వేర్వేరు, ఆత్మకు నాశనం లేదు అనే సిద్ధాంతమే బహుళ ప్రచారం పొందింది. అలా విశ్వసిస్తున్న వారిలోని మేధావులు సైతం ఆత్మ యొక్క ఉనికి ఆద్యంత రహితమైనదిగా విశ్వసించారు.

వారివారి ప్రత్యక్షానుభూతుల ద్వారా వేదాంతాచార్యులు, వివిధ శరీరాలు పొందుతున్న మనలోని అంతరాత్మ లేదా అంతర్గతజీవి అమృతమయమైనదని అంటే నాశనం లేనిదని చెపుతున్నారు. శరీరంలో ప్రవేశించడానికి ముందునుంచీ దానికి ఉనికి ఉంది. జననమరణచక్రంలో పరిభ్రమిస్తున్నా అది తన ఉనికిని ఎప్పుడూ కోల్పోదు. దీనికి భౌతికశాస్త్ర సంబంధితమైన ఒక ఉదాహరణను చెప్ప వచ్చు. మన కంటికి కనిపించే తెల్లని కాంతి వేర్వేరు తరంగదైర్ఘ్యాలు కల వివిధ రంగుల కాంతుల కలయిక. మనం ఎరుపు నుంచి ఊదా రంగు వరకు గల తరంగ దైర్ఘ్యాలు మాత్రమే చూడగలము. ఎరుపు కంటే ఎక్కువ, ఊదా కంటే తక్కువ తరంగదైర్ఘ్యాలు కల కాంతి తరంగాలు అసంఖ్యాకంగా ఉన్నాయి కానీ మనం వాటిని చూడలేము. అలాగే జీవాత్మ మనకు కనిపించని అనంతమైన గతాన్ని, అనంతమైన భవిష్యత్తుని కలిగి కూడా ఉంది. భూత-భవిష్యత్-వర్తమానాలకు వారిధి అయినది పరమాత్మ. ఆ అనంతమైన పరమాత్మలో ఒక అంశే మానవుని లోని ఆత్మ. భూత-భవిష్యత్ కాలాలలో గల ఆత్మ యొక్క ఉనికిని గురించి మనకు తెలియదు. నిజానికి ఆ ఉనికి అవిచ్ఛిన్నంగా ఎల్లప్పుడూ ఉంటూనే ఉంది. తమ లోని ఆత్మ ఉనికిని ఎవరూ కాదనలేకపోయినా, ఆ ఆత్మ యొక్క నిజతత్త్వం మన లోనే ఉన్న ఉన్నతమైన అంతర్బుద్ధికి మాత్రమే గోచరమవుతుంది.

కఠోపనిషత్తు (2.3.9) ఇలా ప్రవచిస్తోంది:

దృగ్గోచరమైన రూపం లేనందువల్ల భౌతిక చక్షువులతో ఆత్మను చూడలేము. కానీ దానిని పవిత్రతతో నిండిన మన హృదయాంతరాళాలలో సాక్షాత్కరించు కోవచ్చును. అలా సాక్షాత్కరించుకున్నవారు అమృతత్వాన్ని పొందుతారు.

కర్మ సిద్ధాంతం, పునర్జన్మ సిద్ధాంతం అనేవి ఈ మనోబుద్ధ్యహంకారాలు, ఇంద్రియాలు, మనశ్శరీరాలే తామని నమ్మి, వాటితో తాదాత్మ్యం చెందేవారికి మాత్రమే అనువర్తిస్తాయి. ఈ తాదాత్మ్యం నిజం కానందువల్ల వారు మళ్ళీమళ్ళీ జన్మించాల్సి వస్తుంది. కానీ ఎవరైతే ఈ అసత్యమైన తాదాత్మ్యం నుంచి ముక్తులయ్యారో, ఎవరిలో అయితే ఉన్నతమైన చైతన్యం జాగృతమయిందో, వారు తమ నిజరూపాన్ని సాక్షాత్కరించుకొని జననమరణ చక్ర భ్రమణం నుంచి స్వేచ్ఛను పొందుతారు. అమృతత్వాన్ని పొందుతారు.

సూక్ష్మశరీరం మళ్ళీమళ్ళీ జన్మించి, రకరకాల స్థూలశరీరాలలో రకరకాల అనుభవాలను చవిచూస్తుంది. భౌతికమైన ఒక్కొక్క మరణం తర్వాత నూతన జన్మను పొందేదాకా, సూక్ష్మలోకాలలో కొంతకాలం గడుపుతుంది. ఇదంతా మనకు తెలియని అధ్యాత్మిక ప్రపంచపు సూక్ష్మనియమాలను అనుసరించి జరుగుతుంది.

ప్రతి ఆత్మ జనన మరణ రహితము, స్వయంప్రకాశకమూ, నిర్వికారమూ అయిన తన నిజతత్త్వాన్ని సాక్షాత్కరించుకొనే వరకూ ఇలా జననమరణచక్రంలో పరిభ్రమించవలసిందే. పరమాత్మకు చావు పుట్టుకలు లేవు. శ్రీకృష్ణుడు గీతలో ఇలా వివరించాడు:

న జాయతే మ్రియతే వా కదాచిత్ నాయం భూత్వాఽభవితా వా న భూయః ।
అజో నిత్యః శాశ్వతోఽయం పురాణో న హన్యతే హన్యమానే శరీరే ॥ *(2.20)*

(ఆత్మకు జననమరణాలు లేవు. అది శాశ్వతమూ, అమరమూ అయినది. అది అనాది అయినా నిత్యనూతనమైనది. భౌతికమైన శరీరం చనిపోతున్నప్పుడు అది మరణించదు.)

వేదాంత భావనల ప్రకారం సర్వస్వతంత్రమైన ఆత్మ, అజ్ఞానం (మాయ) వలన బంధాలలో చిక్కుకుంటుంది. ఈ మాయ అనాది అయినది. దీనివలన మనిషి అనాత్మను ఆత్మగా తలచడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇది జరుగుతున్నంత కాలం, అహంకారంతో తాదాత్మ్యం పొందిన ఆత్మ మళ్ళీమళ్ళీ పుడుతుంటుంది. ఈ మాయా ప్రభావం వలన మనిషి తన దివ్యత్వాన్ని మరచిపోతాడు. కానీ ప్రతి మనిషి జీవితంలోనూ తన దివ్యత్వాన్ని పూర్తిగా కాకున్నా కనీసం అస్పష్టంగా జ్ఞప్తికి తెచ్చే ఘడియలు తప్పక వస్తాయి. అప్పుడు అతనిలోని ఆత్మ తాను ఉన్న దీర్ఘనిద్ర నుంచి మేలుకుని తన నిజతత్త్వంవైపు పరుగులు తీస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక జాగృతిపొంది తన నిజతత్త్వాన్ని గుర్తెరిగి పరమాత్మతో గల తన అవిచ్ఛిన్న సంబంధాన్ని తెలుసు

కుంటుంది. మహాచైతన్యపు లేదా ఆధిదైవిక సాక్షాత్కారాన్ని పొందుతుంది. అపుడు కర్మలు తమంతట తాముగా తొలగిపోతాయి. జననమరణ చక్రం ఆగిపోతుంది. అప్పుడు మనం కూడా వివేకానంద స్వామి చెప్పినట్లు 'నా ఆట ముగిసింది!' అని చెప్పవచ్చును (Complete works VI. 175 - 77).

భారతీయ ఆలోచనాసరళి ప్రకారం కర్మ సిద్ధాంతం

కర్మ సిద్ధాంతాన్ని పొడిగిస్తే పునర్జన్మ సిద్ధాంతం తయారవుతుంది. కర్మ అంటే భౌతికంగా, మానసికంగా మనం చేసే పనులు మాత్రమే కాదు. బయటి పరిస్థితులకు మన ప్రతిస్పందన కూడా కర్మే. అహంకారంతో 'నేనే చేస్తున్నాను' అన్న భావనతో ఉండే కర్తకు, మంచి చెడు కర్మల వలన ఉత్పత్తి అయిన శక్తులు, మంచి చెడు ఫలితాలను ఇస్తుంటాయి. కర్మ సిద్ధాంతం నిజానికి 'కారణ' సిద్ధాంతం. ఇది వ్యక్తి స్థాయిలోనూ, సమాజ స్థాయిలోనూ కూడా పనిచేస్తుంది. ఒక సమాజంలోని సభ్యుల మీద విడివిడిగానూ, ఆ సమాజం మొత్తం మీద సమష్టి గానూ ఫలితాలనిస్తుంది.

ప్రతి పని రెండురకాలైన ఫలితాలనిస్తుంది. మొదటిది భవిష్యత్తును నిర్ణయించి సుఖదుఃఖాల ఫలితాలనిస్తుంది. ఇది అందరికీ సమానం కాబట్టి దీన్ని విశ్వవ్యాప్తమైన ఫలితంగా చెప్పుకోవచ్చు. రెండవది వ్యక్తిగతమైనది. మనం చేసే ప్రతీ పనీ మన మనస్సుల మీద 'సంస్కారం' అనే ముద్రను వేస్తుంది. అలాంటి సంస్కారాలు అసంఖ్యాకంగా మన మనస్సులో పేరుకుని, తర్వాత జీవితంలో 'వాసనలు' గానూ లేదా మన స్వభావంగానూ బయటపడుతుంటాయి. సూక్ష్మమైన ఈ ముద్రలు మన రాబోయే జన్మలను నిర్ణయిస్తాయి. ఇది అంత అర్థం కాని మర్మమేమీ కాదు. మన మనస్సులని విశ్లేషిస్తే, ఈ రోజు మనం చేస్తున్న చాలా ఆలోచనలకు మూలస్థానం మన బాల్యమేనని తేలుతుంది. బాల్యంలో పొందిన అనుభవాలు, అనుభూతులు మన మీద లోతైన ముద్రలను వేస్తాయి. పెరిగి పెద్ద అయ్యాక మనలో నిక్షిప్తం చేయబడ్డ దృశ్యాల, భావనల సంఖ్య మనకే విస్తుగొలుపుతుంది. ఒక టేప్-రికార్డర్‌లో టేపును వెనక్కి తిప్పి, మళ్ళీ పలికించడంతో దీన్ని పోల్చవచ్చు. మన స్వభావంలోని కొన్ని అంశాల మూలాలను మనం పూర్తిగా మరచిపోతాం కూడా. ఆత్మవిశ్లేషణ ద్వారా వాటి మూలాలు మన బాల్యంలో లేదా క్రితం జన్మలో ఉన్నాయని తెలుసుకోవచ్చు. మన కలలను

విశ్లేషిస్తే, మన గతం గురించి, పూర్వజన్మల గురించి ఎన్నో విశేషాలను తెలియజేస్తాయి.

కర్మ సిద్ధాంతం – బంధం, మోక్షం అనే రెండు దిశలలోనూ పనిచేస్తుంది. అహంకారంతో చేసిన కర్మలు జీవాత్మను మరింత బంధిస్తాయి. మళ్ళీమళ్ళీ అనుభవించిన ఇంద్రియసుఖాలు పూర్వపు సంస్కారాలను మరింత బలవత్తరం చేసి, జీవాత్మను జననమరణ చక్రంలోకి లాగుతాయి. కానీ భగవదర్పితంగానూ, పూర్తిగా ఇతరుల శ్రేయస్సు కోసం మాత్రమే చేయబడిన నిష్కామ కర్మలు జీవాత్మకు స్వేచ్ఛని ప్రసాదించి, ముక్తినిస్తాయి. ఎల్లవేళలా జాగరూకతతో ఆత్మపరిశీలన చేస్తూ ఉంటే నిస్వార్థగుణం అలవడుతుంది. లేకపోతే ఎల్లవేళలా భగవంతుని శరణు వేడడం ద్వారా కూడా స్వార్థం దూరమవుతుంది. ఇలా సాధన చేస్తే కొత్తకొత్త సంస్కారాలు, వాసనలు మనస్సుకు అంటుకోవు. పాత సంస్కారాలు కూడా బలహీనమై, మన మీద తమ పట్టు కోల్పోతాయి. దీనినే 'హృదయనైర్మల్యం' అంటారు. మంచి కర్మల ద్వారా దీనిని సాధించవచ్చు. కర్మ తానుగా బంధహేతువు కాదు. కర్మ చేసే విధానమే బంధాన్ని లేదా బంధవిముక్తిని నిర్ణయిస్తుంది.

భారతీయతత్త్వపు అన్ని సంప్రదాయాలూ, అంటే ఆస్తిక, నాస్తిక వర్గాలతో సహా, అన్నీ కర్మ సిద్ధాంతాన్ని ఆమోదిస్తాయి. సర్వశక్తిమంతుడైన భగవంతుడు కర్మఫలాలను ప్రభావితం చేయగలడా అన్నది అసలైన ప్రశ్న. జీవి కర్మఫలాల పరిణామాలను దివ్యసంకల్పమేదైనా మార్చగలదా? 'స్ఫెరికల్ హార్మొనిక్స్' అనే సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించిన గొప్ప ఖగోళశాస్త్రవేత్త మరియు గణితవేత్త లాప్లాస్ గురించి ఒక కథ చెపుతారు. నెపోలియన్ చక్రవర్తికి తన గ్రంథం 'ది సెలెస్టియల్ మెకానిజం' (విశ్వ వ్యవస్థ)ను కానుకగా ఇచ్చినపుడు, ఆ చక్రవర్తి ఈ విశ్వవ్యవస్థలో భగవంతుని స్థానం ఏమిటని ప్రశ్నించాడు. 'ఆ విషయాన్ని వదలివేసి ఈ వ్యవస్థను రూపొందించాన'ని ఆ శాస్త్రవేత్త మృదువుగా సమాధానం చెప్పాడు. చాలామంది శాస్త్రవేత్తలకు భగవంతుడు ఆధారరహితమైన ఒక ప్రతిపాదన మాత్రమే. ఈ రోజులలో విజ్ఞానశాస్త్రం, ఆర్థికశాస్త్రం, రాజకీయాలు మొదలైన రంగాలలో నిష్ణాతులుగా పిలువబడుతున్నవారికి నాస్తికవాదం (భగవంతుడు లేడనడం లేదా నిరీశ్వరవాదం) ఒక ఫ్యాషన్ అయికూర్చుంది. ఇది ఎంతో సొగసైన నవీన సిద్ధాంతమని భ్రమపడి, చాలామంది యువత కూడా దీనిపట్ల ఆకర్షితులౌతున్నారు. అటువంటి వారి ఆలోచనాసరళిని పరిశీలిస్తే, ఏమాత్రం పరిపక్వత, గంభీరత

కనపడవు. ఒక విషయం గురించి గానీ, వారి మనస్సు గురించిగానీ లోతుగా ఆలోచించడానికి సరిపడ ఓపిక, సామర్థ్యం, చిత్తశుద్ధి వారికి ఉండవు. గంభీరంగా ఒక విషయాన్ని గురించి ఆలోచించడం అంత తేలిక కాదు. దానికి ఎంతో క్రమశిక్షణ ఉన్న మనస్సు కావాలి. ఆధునిక నిరీశ్వరవాదులు ఒకరి ఆలోచనా సరళిని గ్రుడ్డిగా అనుసరించడం తప్ప మరేమీ చేయలేరు. నాకు ఒక కథ గుర్తుకు వస్తున్నది. ఒక తరగతిలో ఒక ఉపాధ్యాయురాలు పిల్లలకు గణితం బోధిస్తున్నది. ఆమె, "నాకు పన్నెండు గొర్రెలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఆరు కంచె దాటి పారిపోయాయి. ఇంకెన్ని మిగులుతాయి?" అని ప్రశ్నించింది. చాలామంది పిల్లలు 'ఆరు' అని సమాధానం చెప్పారు. కానీ ఒక రైతు కుమారుడు మాత్రం, "ఏమీ మిగలవు" అని సమాధానం చెప్పాడు. ఉపాధ్యాయురాలు 'అదెలా?' అని అడిగింది. ఆ పిల్లవాడు, "మీకు గణితం బాగా తెలియవచ్చు కానీ నాకు గొర్రెలు ఎలా ప్రవర్తిస్తాయో బాగా తెలుసు!" అని బదులిచ్చాడు. దీనిలో మనం నేర్చుకోవలసిన ఒక పాఠం ఉంది. మనం ఇతరులను గ్రుడ్డిగా గొర్రెలలాగా అనుసరించకూడదు. ఒక శాస్త్రవేత్త ఇలా అన్నాడు: "చాలామంది మనుష్యుల మనుగడకు వెన్నెముక చాలు. వారికి మెదడు అక్కరలేని వస్తువు." అంటే అటువంటివారు జంతు సహజ బుద్ధితోనూ, అనాలోచిత ప్రేరణలకు లొంగిపోతూ, జీవిస్తారు. అతి తక్కువమంది మనుష్యులు మాత్రమే గంభీరంగా ఆలోచించి, వారి జీవితాలను గురించిన సమగ్రమైన ఎరుకతో జీవనం సాగిస్తారు.

వస్తుమయజీవనం లేదా నిరీశ్వరవాదం ఇప్పుడు కొత్తగా వచ్చినవి కావు. పూర్వకాలంలో మనదేశంలోనే 'చార్వాకులు' అని ఒక సంప్రదాయానికి చెందినవారుండే వారు. వారు భగవంతుణ్ణి, ఆత్మను, అమరత్వాన్ని కాదని, జీవితం యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం ఇంద్రియసుఖం అని నమ్మేవారు. కానీ వారి సిద్ధాంతం ప్రజలను అంతగా ప్రభావితం చేసినట్లు కనపడదు. అలాగని చార్వాకులు అదృశ్యమయ్యారా అంటే అది కానేకాదు. వారు మనలోనే దాగి ఉన్నారు. వారు పైకి ధార్మికజీవనం గడుపుతున్నట్లు కనిపిస్తూ, లోలోపల వస్తుమయజీవితం ఆస్వాదిస్తారు.

ఇటువంటి కృత్రిమ నిరీశ్వరవాదులు కాకుండా ప్రాచీన భారతదేశంలో గంభీరమైన తాత్త్వికజీవనం గడుపుతూ, మనం అనుకునే భగవంతుని ఉనికిని కాదన్నవారూ ఉన్నారు. వారందరూ కర్మ సిద్ధాంతాన్ని ఒప్పుకున్నారు. వారిలో

బౌద్ధులను తప్పించి మిగిలినవారు ఆత్మ యొక్క ఉనికినీ, అమరత్వాన్నీ కూడా కాదనలేదు. 'ఆస్తికులు', 'నాస్తికులు' అన్న పదాలు ఈశ్వరవాదులు, నిరీశ్వర వాదులను కాక 'పూర్వాచార పరాయణులు', 'పూర్వాచార పరాయణులు కానివారు' – అని సూచిస్తాయని చెప్పుకోవచ్చు. వేదాలను ప్రమాణంగా అంగీకరించేవారు ఆస్తికులైతే, అలా కానివారు నాస్తికులు. బౌద్ధులు, జైనులు రెండవ తరగతికి చెందినవారు. ఆస్తికులలో కూడా సాంఖ్యులు, మీమాంసకులలో కొందరు భగవంతుణ్ణి ఒప్పుకోరు. కర్మ సిద్ధాంతానికి కట్టుబడి ఆత్మలు చరిస్తున్నాయనీ, దీన్ని అతిక్రమించడం అనే ప్రసక్తే లేదని వీరి వాదన.

బౌద్ధులు కర్మ సిద్ధాంతాన్ని ఒప్పుకుంటూనే, ఆత్మ యొక్క ఉనికిని కాదన్నారు. దీనివలన వారు ఒక విచిత్రమైన పరిస్థితిలో చిక్కుకున్నారు. వారు మానవ వ్యక్తిత్వాన్ని ఒక రథంతో పోలుస్తారు. ఈ రథానికి చక్రాలు, ఇరుసు మొదలైన భాగాలున్నాయి. ఈ భాగాల కలయికే రథం కానీ, భాగాలే లేకపోతే రథానికి వేరే ఉనికి లేదు. అలాగే మానవ శరీరం వేర్వేరు భూతాల(Elements) కలయిక. అది కర్మ సిద్ధాంతం ప్రకారం జన్మలెత్తుతూ ఉంటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితి గురించి ఒక కథ ఉంది. ఒక కట్టెలు కొట్టే వృద్ధుడు తళతళ మెరిసే తన గొడ్డలిని చూసి ఎంతో గర్వించేవాడు. ఎవరైనా గొడ్డలిని పొగిడితే, ఎంతో సంబరపడిపోయి, "అబ్బాయీ! ఈ గొడ్డలిని నేను ఇరవై ఏళ్ళ వయసు నుంచీ వాడుతున్నాను. ఇప్పటికీ ఎంత బాగుందో? ఎలా మెరుస్తోందో చూడు. కాకపోతే ఆరుసార్లు కొత్త ఇనుముతో చేయించాను. ఎనిమిదిసార్లు పిడిని మార్చాను" అనేవాడు. ఆ ముసలి వాడు అన్ని ఏళ్ళనాటి గొడ్డలినే ఇంకా వాడుతున్నానని అనుకుంటున్నాడు. బౌద్ధులు చెప్పే ఆత్మ యొక్క పునర్జన్మ సిద్ధాంతం ఇటువంటి భ్రమనే సూచిస్తోంది. పాశ్చాత్యదేశాలలో అనేక సంవత్సరాలు గడిపిన తరువాత అక్కడి ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని నేను బాగా అర్థం చేసుకోగలిగాను. భారతదేశం వేదాంత భూమి. జీవులన్నింటి విధిని నియంత్రించే విధాత ఒకరున్నారని భారతదేశంలో నమ్ముతారు. చైతన్యరహితమైన ఒక సిద్ధాంతం చైతన్యవంతులైన జీవుల్ని నియంత్రించగలదని వేదాంతం విశ్వసించదు. చైతన్యస్వరూపుడూ, వివేకవంతుడూ అయిన భగవంతుడే ఈ నియంత్రణలో అంతిమాధికారి, అంతేకాక ఆయనే విశ్వానికి మార్గదర్శకుడు. గౌతమముని న్యాయసూత్రాలలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది:

ఈశ్వరః కారణం పురుష-కర్మాఫల్య-దర్శనాత్ । *(4.1.19)*

(ఈశ్వరుడే అంతిమ కారణం. ఎందుకంటే మానవుడు చేసిన కర్మ ప్రతిసారీ ఫలితాన్నివదు.)

భారతదేశపు తత్త్వశాస్త్రాలలో వేదాంతం మాత్రమే భగవంతునికి అత్యధిక మైన ప్రాధాన్యతను ఇచ్చింది. అదే అన్నిచోట్లా విజయం సాధించి, అందరి మన్ననలూ పొంది, వర్ధిల్లింది. భగవంతుణ్ణి కాదన్న మిగిలిన సాంప్రదాయాలన్నీ ఈ దేశంలో నుంచి అదృశ్యమయ్యాయి లేదా వేదాంతమనే ముఖ్య ప్రవాహంలో కలిసిపోయాయి.

మనం పెద్దపెద్ద యంత్రాల గురించీ, అతి సంక్లిష్టమైన కంప్యూటర్ల గురించీ వింటూ ఉంటాము. అవి చేసే పనులు అచ్చెరువు కొలుపుతాయి. కానీ వాటిని తయారుచేసి నడిపించే మేధావుల గురించి మనం మరచిపోతాము. అలాగే తనంతట తానుగా కదలిపోతున్నట్లు కనిపించే ఈ విశ్వం, ఒక విశ్వకర్తచే నియంత్రించ బడుతున్నది. అతడు అన్ని జీవులలోనూ అంతర్గతంగా చైతన్య స్వరూపంలో ఉన్నాడు. మీరు ఒక విత్తనాన్ని భూమిలో నాటి కొంత నీరు పోస్తారు. ఆ విత్తనం మొలకెత్తి, పెరిగి పెద్దదవుతుంది. మరిప్పుడు వైకుంఠంలోనో, కైలాసం లోనో కూర్చున్న నారాయణుడో, శివుడో ఈ విత్తనాన్ని మొలకెత్తి పెరగమని ఆజ్ఞాపిస్తున్నాడా? దివ్యత్వం అనేది అన్ని జీవులలో ఉంది. అంతర్గతమూ, దివ్యమూ అయిన మూలకారణం ఒకటి జీవితపు మార్పుల్ని శాసిస్తోంది. పాశ్చాత్యదేశాల తత్త్వవేత్తలు కూడా ఈ అంతర్గతమైన దివ్యసంకల్పం గురించి మాట్లాడతారు. కర్మ సిద్ధాంతం ఈ దివ్యసంకల్పానికి లోబడి పనిచేస్తుంటుంది. కానీ భగవంతుడు ఈ సిద్ధాంతానికి అతీతుడు. ఆయన సర్వస్వతంత్రుడు, నిత్యపవిత్రుడు, మహాచైతన్య స్వరూపుడు, ఆనందస్వరూపుడు.

మనిషి ఎల్లకాలం కర్మలు చేస్తూ ఉండవలసిందేనని వేదాంతం విశ్వసించదు. అంతర్గతమైన దివ్యత్వం ఎవరిలో అయితే మేలుకోలేదో వారే కర్మలు ఆచరించాలి. జీవాత్మ తన నిజతత్త్వాన్ని గుర్తెరిగినపుడు, అది కూడా కర్మ సిద్ధాంతానికి అతీతమై స్వేచ్ఛను పొందుతుంది. వేదాంత సంప్రదాయం ప్రకారం జననమరణ చక్రభ్రమణం నుంచి ముక్తి పొందడమే జీవితగమ్యం. ముండకోపనిషత్తులో (3.1.1,2) ఈ విషయాన్ని విశదపరిచే చక్కటి చిత్రణ ఒకటున్నది. ఒకే రకమైన రంగు, ఆకృతి కల రెండు పక్షులు ఒకే చెట్టు మీద నివసిస్తుంటాయి. వాటిలో ఒకటి ఆ చెట్టు పళ్ళను రుచిచూస్తూ ఉంటుంది. కొన్ని

పళ్ళు చేదుగా, కొన్ని పళ్ళు తీయగా – ఇలా రకరకాల రుచులను ఆ పక్షి చవి చూస్తూ ఉంటుంది. కానీ రెండో పక్షి మాత్రం చెట్టు చిటారుకొమ్మన ఒక విరాగిలాగా కూర్చొని దీనినంతనూ ఒక సాక్షిలాగా చూస్తూ ఉంటుంది. క్రిందనున్న పక్షి పైనున్న పక్షిని అప్పుడప్పుడు చూసి, తానుకూడా పైనున్న పక్షిలాగా ఉండాలని అనుకుంటుంది కానీ వెంటనే మర్చిపోతూ ఉంటుంది. కొంతకాలానికి క్రిందనున్న పక్షి, తాను పైనున్న పక్షి యొక్క ప్రతిరూపాన్నే అని గ్రహించి, ఆ తీపి–చేదు పండ్లను తినడం మాని, పరమశాంతిని పొందుతుంది. కర్మఫలాలను బట్టి సుఖ దుఃఖాలను అనుభవించే క్రిందనున్న పక్షి జీవాత్మకు ప్రతీక. కానీ పరమాత్మను సూచించే పైనున్న పక్షితో తన ఐక్యతను అనుభూతి చెందినప్పుడు, అది రాగద్వేషాల నుంచి, బంధాల నుంచి, అన్ని పరిమితుల నుంచి విముక్తి పొంది ఆత్మానందంలో ఓలలాడుతుంది.

మనం ఎల్లకాలం కర్మ సిద్ధాంతానికి బద్ధులమై ఉండవలసిన పనిలేదు. ఈ పళ్ళచక్రం కోరలలో పడి నలగకుండా విముక్తి పొందే మార్గం ఉంది. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునికి ఈ కర్మ బంధాలనుండి ముక్తి పొందే విధానాన్ని వివరించాడు:

సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ ।
అహం త్వా సర్వపాపేభ్యో మోక్షయిష్యామి మా శుచః ॥ *(18.66)*

(ఓ అర్జునా! నీవు 'నావి, నావి' అనుకుంటున్న అన్ని ధర్మాలనూ, అధర్మాలనూ వదలిపెట్టు. వేరే ఆలోచనే లేకుండా నన్ను శరణువేడు. నేను నిన్ను బంధవిముక్తుణ్ణి చేస్తాను. చింతించవద్దు.)

భగవంతుడు, మానవాళికి చేసిన ప్రమాణం అది. అవతార పురుషులందరూ భక్తులు పరమగమ్యానికి చేరుకొనే బాటను చూపించారు. ఆ మాటలను విశ్వసించి, ఆచరించి భగవంతుణ్ణి హృదయపూర్వకంగా శరణు వేడుకోవడమే కావల్సింది.

పాశ్చాత్య ఆలోచనా సరళి ప్రకారం ఆత్మ యొక్క అనాదిత్వం, పునర్జన్మ

శతాబ్దాల పూర్వమే ప్లేటో అనే తత్త్వవేత్త, "జీవాత్మలు శాశ్వతాలు. శరీరాలను పొందక పూర్వమే అవి ఉనికిని కలిగి ఉన్నాయి. శరీరాలు వాటికి పంజరాల

వంటివి. ఆత్మజ్ఞానం మాత్రమే జీవాత్మకు ముక్తినివ్వగలదు. ఈ జ్ఞానం క్రొత్తదేమీ కాదు. మనం మరచిపోయిన జ్ఞానాన్ని గుర్తుచేసుకోవడమే" అని ప్రకటించాడు. (ది బేసిక్ టీచింగ్స్ ఆఫ్ గ్రేట్ ఫిలాసఫర్స్, ఎస్.ఈ.ఫ్రాస్ట్, 174-175).

ఆత్మ యొక్క అనాదిత్వం, అమరత్వం వంటి సిద్ధాంతాలను ప్లేటోతో పాటు, ఓర్ఫిక్స్, పైథాగరస్ వంటి అనేకమంది ఇతర మేధావులు సమర్థించారు.

నియో ప్లేటోయిజంను స్థాపించిన ప్లోటైనస్ (క్రీ.శ.205-270) మానవుని ఆత్మ, విశ్వాత్మలో అంతర్భాగమన్న భావనను కలిగివుండేవాడు. ఆ ఆత్మ వస్తుమయ ప్రపంచంవైపు మళ్ళి, ఆధ్యాత్మిక స్థితినుంచి దిగజారింది. వస్తుమయ ప్రపంచపు బంధాలను తెంచుకోవడానికి ఆ ఆత్మ శ్రమించాలి. ఈ ప్రయత్నంలో విజయం సాధించలేకపోతే మరణం తరువాత వేరే శరీరాలలో ప్రవేశించాలి. ఈ బంధనాల వలన కలిగిన అపవిత్రతను పోగొట్టుకొనే వరకూ జననమరణాలను పొంద వలసిందే. అనేక సాధనల ద్వారా పవిత్రతను సాధించినపుడు, జీవాత్మ విశ్వాత్మతో లీనమై దివ్యత్వాన్ని పొందుతుంది.

"కబ్బాలిస్టులు" యూదుమతంలోకి ఈ భావనలను చొప్పించాలని ప్రయత్నించారు. క్రొత్త నిబంధన గ్రంథంలో కూడా పునర్జన్మ సిద్ధాంతం యొక్క ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. కొండ మీద ఏసుక్రీస్తు రూపపరివర్తనను దర్శించిన దూతలకు, క్రీస్తు రూపానికి ఇరుపక్కలా మోసెస్, ఎలైయాస్ కనిపించారు. ఎలైయాస్ (ఎలైజా) పురాతనకాలపు యూదు ప్రవక్త. ఆయనను చూపిస్తూ క్రీస్తు ఇలా పలికాడు, 'ఎలైయాస్ ఇప్పటికే వచ్చివున్నాడు.' ఆయన శిష్యులు అప్పుడు ఆయన జాన్ బాప్టిస్ట్ గురించి చెపుతున్నాడని గ్రహించారు. క్రీస్తు జాన్ బాప్టిస్ట్‌ను ఎలైయాస్ అవతారంగా పరిగణించేవాడు. (బైబిల్, సెయింట్ మాథ్యూ, 17:12) పురాతన క్రిస్టియన్ చర్చికి సంబంధించిన మానికీయన్, నాస్టిక్ శాఖలకు చెందిన వారు ఆత్మ అనాది అనీ, శరీరధారణకు ముందు, శరీరత్యాగం తర్వాత కూడా ఆత్మకు ఉనికి ఉంటుందని విశ్వసించేవారు. క్రైస్తవ మేధావులలో ఒకడైన ఓరిజెన్ (క్రీ.శ.185-251) తన మనోభావాలను ఇలా వెల్లడించాడు: "ఒక్కొక్కసారి మంచి చేత, ఒక్కొక్కసారి చెడు చేత మానవబుద్ధి ప్రభావితం అవుతూ ఉంటుంది. దీనికి కారణం ఈ భౌతికమైన జననం పూర్వపు కాలానికి చెందినదని నా సందేహం." కానీ పూర్వాచారపరాయణ చర్చి సిద్ధాంతాలకు ఇటువంటి నమ్మకాలు కచ్చితంగా వ్యతిరేకమే. అందువల్ల వారు నిర్దయగా ఇటువంటి భావనలను అణగద్రొక్కారు.

క్రీ.శ.543 సంవత్సరంలో కాన్‌స్టాన్‌టినోపుల్ సమాఖ్యలో ఇలా బహిరంగంగా ప్రకటించారు: "ఆత్మ అనాది అనే అభూతకల్పననూ, పునర్జన్మ అనే పిశాచ భావననూ విశ్వసించేవారు పాపిష్ఠివారు కావున, వారిని బహిష్కరిస్తున్నాము." కానీ చర్చి ఈ భావనలను తుడిచివేయడానికి చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలించలేదు. ఇతర దేశాలలోనూ, క్రైస్తవ మతంలోని ఆధ్యాత్మికపరమైన శాఖలలోనూ ఈ భావనలు వ్యాపిస్తూనే ఉండేవి. సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనపు రోజులలో ఇటలీ దేశపు తత్త్వవేత్త గియోర్డానో బ్రూనో (క్రీ.శ.1548-1600) మనిషిలోని దివ్యత్వం, ఆత్మ యొక్క శాశ్వతత్వం అన్న భావనలను సమర్థించాడు. ఆయనను ఆ రోజులలో ఖైదు చేసి, చిత్రహింసలు పెట్టి, చివరకు గుంజకు కట్టి సజీవదహనం చేశారు. ఆయన తాను మరణించినా, తత్త్వశాస్త్రాన్ని మతం యొక్క శృంఖలాల నుంచి విముక్తి చేయడానికి ఎంతో సహాయపడ్డాడు.

పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని తాత్కాలికంగా అజ్ఞాతంలోనికి అణగద్రొక్కగలిగారు కానీ దానిని ఎవరూ చెరపలేకపోయారు. దాని శక్తి అటువంటిది. దానిని గురించి బహిరంగంగా ప్రస్తావించేందుకు జనం భయపడినా, శతాబ్దాల తరబడి అది అనేకులను ప్రభావితం చేస్తూ వచ్చింది. 'ఇన్‌క్విజిషన్' (క్రైస్తవమత విద్రోహులను విచారించి, అతి కఠినంగా శిక్షించే న్యాయసభ) రద్దు అయ్యాక భావుకులు, కవులు, తత్త్వవేత్తలు వారివారి భావనల్ని మరింత స్వేచ్ఛగా ప్రకటించడం మొదలుపెట్టారు. శాస్త్రవేత్త డార్విన్ యొక్క అనుయాయి థామస్ హక్స్‌లే (క్రీ.శ.1825-1895) పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని నమ్మేవాడు. "వివేకం ఉన్న ప్రతిజీవీ తాను నాటిన విత్తనాల ఫలసాయాన్నే పొందుతోంది. అది ఇప్పటిజన్మలో కావచ్చు లేదా ఈ అనంతమైన జన్మల పరంపరలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు!" అని ప్రకటించాడు. ఒక శాస్త్రవేత్తగా, కారణం లేకుండా ఏదీ జరగదని తాను నమ్మేవాడు. "పరిణామ సిద్ధాంతంలాగానే పునర్జన్మ సిద్ధాంతం కూడా వాస్తవిక ప్రపంచం పైనే ఆధారపడి ఉంది" అని కూడా చెప్పేవాడు.

న్యూ ఇంగ్లండ్ ప్రాంతానికి చెందిన ఎమర్సన్ (క్రీ.శ.1803-1882), ఆయన సమకాలీకులు ఇదే విధంగా ఆలోచించేవారు. భగవద్గీతలోని బోధలతో ప్రభావితుడైన ఎమర్సన్ "మనం ఇంతవరకూ ఎక్కి వచ్చిన మెట్లు క్రింద ఉన్నాయి. ఎక్కవలసిన మెట్లు కంటికి కనిపించనంత దూరంలో అనంతంగా సాగిపోతున్నాయి" అనడానికి సాహసించాడు.

కవులు ఆత్మకు సామీప్యంలో జీవిస్తుంటారు. వారి సాటిలేని శైలిలో, తాము నమ్మిన సత్యాలను కవితలుగా రూపొందిస్తుంటారు. విలియమ్ వర్డ్స్‌వర్త్ ఇలా అన్నాడు.

మన బ్రతుకు అంటేనే ఒక మరపు, ఒక నిద్ర,
మనతో ఉదయించే జీవాత్మయే మన ధ్రువతార!
దాని మూలాలు ఎక్కడో ఉన్నాయి,
ఆ అనంత దూరాలనుంచే వచ్చింది!

టెన్నిసన్ మరచిపోయిన గతజన్మల గురించి ఇలా వ్రాశాడు.

క్రితం జన్మల నుండి వచ్చిన నేను
వాటిలోని నీచమైన వాటిని మరచిపోయుంటాను
మన బాల్యపు మొదటి ఏడు మనకు గుర్తుండదు కదా?

వాల్ట్ విట్‌మన్ కూడా తనదైన సాహసంతో ఇటువంటి భావనలకు రూపునిచ్చాడు. కానీ ఆయనకు ఈ భావాలు ఎలా వచ్చాయో మనకు తెలియదు.

ఓ జీవితమా! లెక్కలేని చావుల శిథిలాలలోనుంచి నీవు అవతరించావు
నేను పదివేల సార్లు మరణించాను అనడంలో సందేహం లేదు కదా!

ఈ పునర్జన్మ అనేది ఒక విచిత్రమైన భావన. కానీ ఇది హేతుబద్ధమేనని భావిస్తున్నవారి సంఖ్య నానాటికీ పెరుగుతోంది. జర్మనీ దేశానికి చెందిన లెస్సింగ్ (1729–1781) ఇలా ప్రశ్నిస్తాడు: నేను క్రొత్త జ్ఞానాన్ని, నూతన అనుభవాలను సంపాదించగలిగినప్పుడు, మళ్ళీమళ్ళీ ఎందుకు తిరిగిరాకూడదు?" ఫిస్టా అనే జర్మనీ తత్త్వవేత్త, "'ఆరంభం అంటూ ఉన్నది తప్పకుండా అంతమవుతుంది' అన్న లోకోక్తి అందరికీ తెలిసినదే. కాబట్టి మరణం తరువాత జీవాత్మ జీవించేవుంటే, జననానికి పూర్వం కూడా జీవించేవుండాలి కదా!" అని చెప్పాడు. నేను పాశ్చాత్య దేశాలలో గడిపిన పదిహేడు సంవత్సరాలలో పునర్జన్మ మీద చాలామందికి నమ్మకం ఉందన్న భావన కలిగింది. చర్చి అంటే ఉన్న భయంవలన చాలామంది బహిరంగంగా ఈ విషయాన్ని వెల్లడించలేదు. ఇరవైయవ శతాబ్దపు మొదట్లో అమెరికా దేశానికి చెందిన మతబోధకుడు, రచయిత డాక్టర్ ప్రాట్ భారతదేశాన్ని సందర్శించాడు. పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని చదివి ఇలా వ్రాశాడు: "వ్యక్తిగతంగా నేను ఈ సిద్ధాంతాన్ని నమ్మను. కానీ నా నమ్మకాన్ని మార్చుకోవాలేమో! ఈ సిద్ధాంతం యొక్క గొప్పతనాన్ని, అది ఇచ్చే సంతృప్తిని మెచ్చుకోకుండా ఉండలేకపోతున్నాను. ఆత్మ తన శరీరాలను మార్చు

కుంటూ, వేర్వేరు లోకాలలో జీవిస్తూ, అమృతత్వమైన తన స్వధామంవైపు జరిపే యాత్రను గురించిన ఈ హిందూ సిద్ధాంతం ఎంతైనా గౌరవించదగినది. అఖండమైన, శాశ్వతమైన జీవితంలో తాను ఎప్పటికో అడుగుపెట్టబోతానని ఏ హిందువూ అనుకోడు. తాను ఎప్పుడూ అఖండమైన జీవితంలోనే ఉన్నానని విశ్వసిస్తాడు." (James Bisset pratt, India and its faith, 114-115)

మహోన్నత గురువరేణ్యులు పూర్వజన్మ జ్ఞానాన్ని కలిగి ఉంటారు

పాశ్చాత్య దేశాలలో చాలాసార్లు నన్ను, "మాకే కనక పూర్వజన్మలు ఉన్నట్లయితే, అవి మాకు ఎందుకు గుర్తుండవు?" అని ప్రశ్నించారు. దీనికి నా సమాధానం ఇదే. "మన గత అనుభవాల్ని మరచిపోగలగడం ఒకం వరం కాదా? ఏదోఒక జన్మలోని అనుభవాలు కానీ లేదా ప్రస్తుతజన్మలోని మొత్తం అనుభవాలన్నీ, హఠాత్తుగా గుర్తుకు వచ్చినా, ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా గుర్తుకు వచ్చినా, మనం తట్టుకోగలమా? పిచ్చివాళ్ళమైపోమా? ఇక మనల్నందరినీ చేర్పించడానికి అసంఖ్యాకమైన పిచ్చాసుపత్రుల్ని తెరవాలి! వాటి సంఖ్య ఇప్పటికే పెరిగిపోతోంది కూడానూ! ఇంకా పెరిగితే చాలా కష్టం. ఈ పరిస్థితిలో విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రకృతిమాత మనకు ఇచ్చే వరం ఇదే. గతాన్ని మరచిపోయి వర్తమానంలో కొత్త భావాలతో, కొత్త అభిలాషలతో, కొత్త ఆశలతో ఒక నూతన అధ్యాయాన్ని మొదలుపెట్టడానికి ఇదే మంచి అవకాశం కదా!"

గతజన్మల స్మృతుల్ని తిరిగి రప్పించడం సాధ్యమేనా? సాధ్యమే. గతాన్ని తెలుసుకోవడం అన్నా, భవిష్యత్తును తెలుసుకోవడం అన్నా అందరికీ ఇష్టమే. అందువల్లనే భారతదేశంలోనే కాక, అన్ని దేశాలలోనూ జ్యోతిష్కులు, హస్త సాముద్రికం చెప్పేవారు, స్ఫటికదర్శి (స్ఫటికాలపై కేంద్రీకరించి కాలజ్ఞానం చెప్పేవారు), పరేంగితగ్రాహి (ఇతరులను ఆలోచనలను చదివేవారు) తయారయ్యారు. ప్రజలకు భగవంతుడి మీద కంటే వీటి మీదనే ఎక్కువ నమ్మకం ఉన్నట్లు తోస్తోంది. నాకు ఒక కథ గుర్తుకు వస్తోంది. తన గతాన్ని తెలుసుకోవాలని ఒక చిన్నపిల్ల ఒక ఇంగితజ్ఞుడి (మనస్సును చదివేవాడు) దగ్గరికి వెళ్ళింది. ఆ ఇంగితజ్ఞుడు ఇలా చెప్పాడు: "వచ్చినవారు సమాజంలోని ముఖ్యమైన వ్యక్తులయితే వంద డాలర్లు, మిగిలినవారైతే పాతిక నుంచి యాభై దాకా నేను తీసుకుంటాను. కానీ చిన్నపిల్లవు. నీ మనస్సుకు ఐదు డాలర్లు ఇస్తే చాలు!" ఆమెకు ఎటువంటి మనస్సు ఉండి వుంటుందో ఊహించండి?

మానసికంగా పూర్తిగా ఎదిగినవారికి ఇటువంటి మోసగాళ్ళ అవసరం లేదు. వారు తాముగా నిజాన్ని తెలుసుకుంటారు. యోగసాధనల వలన కూడా గత జన్మల స్మృతులను రప్పించవచ్చు. పతంజలి యోగసూత్రాలలో ఈ విధంగా తెలిపాడు:

అపరిగ్రహస్థైర్యే జన్మకథంతాసంబోధః । *(2.39)*

లోభగుణం నుంచి విముక్తి కలిగినప్పుడు (అంటే ఇతరులనుంచి ఆశించే కోరిక నశించినప్పుడు) గతజన్మల వివరాలన్నీ యోగికి జ్ఞాపకం వస్తాయి.

సంస్కార సాక్షాత్కరణాత్ పూర్వజాతిజ్ఞానమ్ । *(3.18)*

తన మనస్సు మీది ముద్రలను పరిశీలించడం ద్వారా పూర్వజన్మ జ్ఞానం యోగికి కలుగుతుంది.

అలా గతజన్మలలోని స్మృతులను రప్పించడం సాధ్యమే. కానీ వాటి మీద మితిమీరిన కుతూహలం పనికిరాదు.

పరిశుద్ధమైన హృదయంతో మన స్వభావం మీద ధ్యానం చేయడం ద్వారా గతం ఈషణ్మాత్రం దర్శనం ఇస్తుంది. దానినిబట్టి వర్తమానాన్ని అర్థం చేసుకుని, భవిష్యత్తుకు మనల్ని మనం సమాయత్తం చేసుకోవచ్చు. ప్రపంచపు మహోన్నత గురువరేణ్యులు వారి గతజన్మలను ఎరుగుదురు. వాటిని తమ శిష్యులకు తెలిపారు కూడా. శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునితో ఇలా అంటాడు:

బహూని మే వ్యతీతాని జన్మాని తవ చార్జున ।
తాన్యహం వేద సర్వాణి న త్వం వేత్థ పరంతప! ॥ *(4.5)*

నేను ఎన్నో జన్మలెత్తాను. అలాగే నీవు కూడా. నాకు అవన్నీ జ్ఞాపకం ఉన్నాయి. కానీ నీవు మరిచిపోయావు.

క్రీస్తు, "నేను అబ్రహాం కంటే పూర్వుణ్ణి" అన్నాడు (బైబిల్, సెయింట్ జాన్ 8:58). అవతార పురుషులు ఈ విధంగా మాట్లాడుతారు. వారు గతాన్ని ఏ మాత్రం మరవని మహాచైతన్యంతో జన్మిస్తారు. అందువల్లనే వారి పాత్రను ఈ జగన్నాటకంలో చక్కగా పోషించగలుగుతున్నారు.

బుద్ధుడు తాను అవతార పురుషుణ్ణని ఎప్పుడూ చెప్పలేదు. కానీ తరువాత కాలంలో ఆయన శిష్యులు ఆయనను అవతార పురుషుడిగా పరిగణించారు. జ్ఞానోదయం అయిన తరువాత తన అనుభవాన్ని చుట్టూవున్న వారితో పంచు

కోవాలని ఆయన అనుకున్నాడు. భిక్షపాత్రతో ఇంటింటికీ వెళ్ళాడు. మహారాజైన అతని తండ్రి అతణ్ణి చూసి హతాశుడయ్యాడు. "నీవు ఒక మహారాజు కుటుంబంలో జన్మించావు. ఇలా ఇంటింటా తిరిగి భిక్షమెత్తడం మాకు తలవంపుగా ఉంది," అని తన వ్యతిరేకతను తెలియజేశాడు. కానీ బుద్ధుణ్ణి తాను ఎంచుకున్న మార్గం నుంచి ఏ మాత్రం మరలించలేకపోయాడు. "ఓ మహారాజా! నీవు రాజవంశంలో జన్మించిన కులీనుడవు కావచ్చు. కానీ నేను 'బుద్ధుల' వంశానికి చెందినవాణ్ణి. వారు దయార్ద్రహృదయుల వద్ద భిక్షమెత్తి జీవించారు. వారు జీవించినట్టే నేనూ జీవిస్తాను. మరో విధంగా కుదరదు!" అని సమాధానం చెప్పాడు. మామూలు మనుష్యుల ఆలోచనా విధానం కంటే ఆయన ఆలోచనా విధానం ఎంతో ఉన్నతమైనది. సమస్త జీవజాలంలో ఆత్మ మన వంశవృక్షం కంటే ఎంతో పురాతనమైనదన్న సత్యాన్ని మరచిపోయి, మన వంశవృక్షం గురించి చాలా ఎక్కువగా మనం అనుకుంటూ ఉంటాము!

మధ్య ప్రాచ్యదేశాలలోని మిగిలిన మతాలలాగే ఇస్లాం కూడా పునర్జన్మను విశ్వసించదు. కానీ ఆ మతం పర్షియా దేశం వచ్చినపుడు ఇతర ఆలోచనా విధానాలతో సంపర్కం ఏర్పడింది. అందువల్ల 'సూఫిజం' అనే మతం ఉద్భవించింది. సూఫీ యోగులలో పేరుగాంచిన కవి జలాలుద్దీన్ రూమీ యొక్క ఒక కవిత ఇలా సాగుతుంది:

రాళ్ళలో నుంచి మానుల్లోకి
మానుల్లో నుంచి పశుగణంలోకి
పశువుల నుంచి మనిషిగా మారాను
ఇక నాకు భయం దేనికి?
చావువల్ల నేను పోగొట్టుకున్నదేముంది?
మళ్ళీ మరణించి పైకెగసి అమరుణ్ణవుతాను
అక్కడ నుంచీ పైపైకి ఎగబ్రాకి దేవుణ్ణి చేరాలి
అమరజన్మ వదలి ఊహించలేని చోటుకు వెళతాను
ఓహ్! నా ఉనికిని కోల్పోవడమే మేలు!
ఆ ఉనికిలేనితనమే తన దివ్యనాదాలతో
'ఆయన చెంతకే మన తిరుగుపయనం!' అని ప్రకటిస్తోంది.

శ్రీరామకృష్ణ వివేకానందుల జీవితం నుంచి కొన్ని రుజువులు

శ్రీరామకృష్ణులు ఒకసారి తన శరీరంలో నుంచి సచ్చిదానంద (సత్– చిత్ – ఆనంద) పరబ్రహ్మం బయటకు రావడం కళ్ళారా చూశానని పలికారు. అంతేకాక యుగయుగాలలో తాను అవతరిస్తాననీ కూడా అన్నారు. ఆయన మరణించడానికి రెండు రోజులు ముందు ఆయన ముఖ్య శిష్యుడు వివేకానంద స్వామి ఆయనతోనే ఉన్నారు. శ్రీరామకృష్ణులు, పరమాత్మ తనలోనే వ్యక్తం అయివున్నాడని ఇంతకు ముందు చెప్పి ఉండడం ఆయన విన్నారు. పరీక్షించనిదే ఏ విషయాన్నీ ఒప్పుకోదు ఆయన మనస్సు. ఇప్పుడు ఒక ఆసక్తికరమైన ఆలోచన ఆయన మనస్సులో రేకెత్తింది. 'ఈయన శరీరం రెండు మూడు రోజులలో రాలిపోనుంది. ఈ పరిస్థితులలో తాను అవతార పురుషుణ్ణని ఆయన పలకగలిగితే ఆయన భగవదవతారమని నేను నమ్ముతాను' అని స్వామిజీ తలపోశారు. ఆయనకు ఈ ఆలోచన వచ్చిన వెంటనే గురుదేవులు ఆయన వైపు తిరిగి, "నీకు ఇంకా నమ్మకం కుదరలేదా? ఎవడు రాముడో, ఎవడు కృష్ణుడో వారే రామకృష్ణుడుగా ఈ శరీరంలో జన్మించాడు. అది కాని నీ వేదాంత పరిభాష ప్రకారం కాదు సుమా!" అని స్పష్టంగా పలికారు. వివేకానంద స్వామి ఈ మాటలు విని, గురుదేవుల పట్ల తన అపనమ్మకానికి సిగ్గుతో తలవంచుకున్నారు.

వివేకానంద స్వామి మొదటిసారి శ్రీరామకృష్ణుల వద్దకు వచ్చినపుడు – ఆయన పేరు నరేంద్రుడు. ఎంతో అద్భుతమైన సూక్ష్మబుద్ధి, చక్కని నాగరికమైన వేష భాషలు కల కళాశాల విద్యార్థి. నరేంద్రుణ్ణి "నీవు మానవాళి యొక్క దుఃఖ నివృత్తి చేయడానికి ఉద్భవించిన మహర్షివి," అని శ్రీరామకృష్ణులు వ్యాఖ్యానించారు. యువ నరేంద్రుడు, 'ఏమిటి? ఈయన నన్నొక మహర్షిగా అభివర్ణిస్తున్నాడు! మా నాన్నగారు కలకత్తాలో నివసించే ఒక న్యాయవాది. నేను ఎవరో ఏమిటో నాకు కచ్చితంగా తెలుసు కదా!' అని తలపోశాడు. శ్రీరామకృష్ణులకు మతిభ్రమించి ఉంటుందని నిశ్చయించుకున్నాడు. రెండసారి శ్రీరామకృష్ణులకు సందర్శించినపుడు ఆయన నరేంద్రుడికి స్పృహ తప్పించి, ఒక పారవశ్యస్థితిలోకి పంపించి, అతడి నుంచి తనకు కావలసిన సమచారాన్ని రాబట్టుకున్నారు. శ్రీరామకృష్ణులు తర్వాత ఈ విషయం గురించి ఇలా వివరించారు: "అతణ్ణి పుట్టుపూర్వోత్తరాలను గురించి, ఈ ప్రపంచంలో అతడు చేయదలచిన మహాకార్యం గురించి, అతడి జీవితకాలపు నిడివిని గురించి ప్రశ్నించాను. అతడు తన

అంతరంగంలోకి లోతుగా మునిగి తగిన సమాధానా లిచ్చాడు. ఆ సమాధానాలు అతడి రాకకు పూర్వమే నాకు కలిగిన దర్శనాలలో నేను చూసినవి, విన్నవి నిజమేనని రుజువు చేశాయి. ఇవి రహస్యమైన విషయాలు. అతడు ధ్యానంలో పరిపూర్ణతను సాధించిన ఒక మహాయోగి. తన నిజతత్త్వం తెలిసిన పిమ్మట యోగమార్గంలో తన శరీరాన్ని త్యజిస్తాడు."

మానవాళి అభ్యున్నతి కోసం వివేకానంద స్వామి క్షణం తీరికలేని చురుకైన జీవితాన్ని గడిపారు. ఆయన శరీరం ఆ తీవ్రతను తట్టుకోలేకపోయింది. తన ముప్ఫైతొమ్మిదవ సంవత్సరంలో ఆయన మహాసమాధి చెందారు. ఆయన మహా సమాధిని పొందడానికి కొద్దిరోజుల ముందు, సోదర శిష్యులు ఆయనను, "మీరు ఎవరో మీకు బోధపడిందా?" అని ప్రశ్నించారు. ఆయన, "అవును. నేను ఎవరో నాకు తెలుసు" అని గంభీరంగా బదులిచ్చారు. ఆ తరువాత ఆయన అవలంబించిన విషణ్ణమైన మౌనాన్ని భగ్నం చేసే సాహసం సోదర శిష్యులకు కలగలేదు.

ఆయన దేహత్యాగానికి మూడు రోజుల ముందు గంగాతీరాన ఒక చోటు చూపించి, "నేను శరీరం విడిచి పెట్టాక ఇక్కడ అంత్యక్రియలు జరిపించండి" అని చెప్పారు. శ్రీరామకృష్ణుల అంత్యక్రియలు జరిగిన చోటుకు ఆ స్థలం ఎదురుగానే ఉంది.

తాను మృత్యువును దరిజేరబోతున్నట్లు ఆయన తన సోదర శిష్యులలో చాలామందికి తెలిపారు. ఆయన పరమపదించిన రోజున దేవాలయంలో మూడు గంటల పాటు ధ్యానం చేశారు. బ్రహ్మచారులకు సంస్కృత పాఠం చెప్పారు. హృద్యమైన తన బోధనలను హాస్యంతో మేళవించిన కథలతో జోడించి తన శిష్యులకు చెప్పారు. తరువాత ఒక సుదీర్ఘమైన వాహ్యాళికి వెళ్ళివచ్చి, సోదర శిష్యులతో కాసేపు సంభాషించారు. సాయంత్రం అవుతున్నకొద్దీ ఆయన మరింత అంతర్ముఖులయ్యారు. తన గదిలోకి వెళ్ళి, గంగానది దిక్కుగా కూర్చుని ధ్యాననిమగ్నులయ్యారు. తన ప్రశాంతతను ఎవరూ భంగం చేయవద్దని ఆయన ముందే చెప్పారు. ఒక గంట తర్వాత మఠసభ్యులలో ఒకరిని పిలిచి తనకు కొద్దిగా గాలివీయమని చెప్పి తన మంచం మీద పడుకున్నారు. తరువాత ఆయన చేతులు కొంచెం వణికాయి. శ్వాస దీర్ఘమయింది. ఆయన కళ్ళు ఏకాగ్రమై, ముఖం మీద ఒక దివ్యభావం ప్రకటితమైంది. అంతా అయిపోయింది. ఆత్మ శరీరాన్ని విడిచింది. అది మరణమా?

సంస్కృతంలో దీనిని మరణం అని కాక మహాసమాధి అని వ్యవహరిస్తారు. మామూలు సమాధి నుంచి అయితే ఆత్మ ఇంద్రియ ప్రపంచంలోనికి తిరిగి వస్తుంది. కానీ మహాచైతన్యస్థితి చేరుకున్న తరువాత శరీరం యొక్క అవసరం తీరిపోతుంది. అందువల్ల మహాసమాధి తరువాత శరీరం రాలిపోతుంది. భౌతికంగా చూస్తే అది మరణం. కానీ నిజానికి మహాచైతన్యాన్ని తన నివాసంగా చేసుకోవడానికి ఆత్మ స్వేచ్ఛను పొందిందని చెప్పవచ్చును.

ఆ సమయంలో ఒక సోదర శిష్యులు రామకృష్ణానంద స్వామి (శశి) రామకృష్ణుల సందేశాన్ని మద్రాసు నగరంలో ప్రచారం చేస్తున్నారు. వివేకానంద స్వామి మరణించే సమయానికి, మద్రాసులో శశి ధ్యానంలో కూర్చున్నారు. ఎవరో తనను పిలుస్తున్నట్లు, "శశీ! శశీ! నేను శరీరాన్ని విడిచిపెట్టాను!" అన్న మాటలను విన్నారు. ఆ గొంతు చిరపరిచితమైన వివేకానంద స్వామి గొంతుగా ఆయన గుర్తించారు.

బృందావనంలోని గోపబాలునిగా బ్రహ్మానంద స్వామి (రాఖాల్)ని శ్రీరామకృష్ణులు అభివర్ణించేవారు. ఒక మనోహరమైన సహస్రదళ మహాపద్మం వికసిస్తున్నట్లు ఆయనకు ఒకసారి ఒక దృశ్యంలో కనిపించింది. కాళ్ళకు గజ్జెలు కట్టుకుని ఇద్దరు బాలురు ఆ పద్మంలో నృత్యం చేస్తూ కనిపించారు. వారిలో ఒకరు శ్రీకృష్ణుడైతే, రెండవది బ్రహ్మానంద స్వామి (రాఖాల్) (Eternal companion, page no.20) వివేకానంద స్వామికి జరిగినట్లే బ్రహ్మానంద స్వామి విషయంలో కూడా, గురుదేవులకు కనిపించిన ఆ దృశ్యం సత్యంగా నిరూపిత మైంది. బ్రహ్మానంద స్వామి మరణించబోయే ముందు, ఆయనకు ఒక బ్రహ్మాండ మైన దృశ్యం కనిపించింది. దానిలో ముగ్ధమనోహరుడైన బాలకృష్ణుడు ఆయనకు కనిపించి, తనతో నర్తించమని అడిగాడు. "నేను గోపబాలుణ్ణి. నాకు గజ్జెలు కట్టండి. శ్రీకృష్ణునితో నేను నాట్యం చేస్తాను... మీ కళ్ళకు ఆయన కనిపించడం లేదా? నా పాత్ర ముగిసింది. బాలకృష్ణుడు నన్ను లాలిస్తున్నాడు. తనతో రమ్మంటున్నాడు. నేను వెళుతున్నాను..." అని ఆయన పలవరించారు (Eternal companion, page no.20)

మనం అందరం అమరులమే, కానీ మనకా విషయం తెలియదు

ఇప్పుడు, "ఈ మహనీయులు ఈ మానుష ప్రపంచంలో జన్మించడానికి ముందే ఉనికితో ఉండివుండవచ్చు. కానీ మనబోటి మామూలు మనుష్యుల సంగతి

ఏమిటి?" అన్న ప్రశ్న ఉదయించవచ్చు. వేదాంతం చెప్పే సమాధానం ఏమిటంటే మనందరిలోనూ ఆ అమరమైన ఆత్మ ఉంది. అజ్ఞానం వలన, కామసంతృప్తి కోసం, మనలోని ఆత్మ ఈ శరీరమే నేనన్న భ్రమలో ఉంటుంది. జ్ఞానోదయం పొందని మనలాంటి వారు వైరాగ్యం అలవరచుకునే దాకా, జననమరణాలు మళ్ళీమళ్ళీ పొందవలసిందే. జననమరణాల చక్రభ్రమణం నుంచి విముక్తి పొందాలంటే వైరాగ్యం అత్యంతావశ్యకమైనది.

మానవజన్మ ఒక అమూల్యమైన వరమని మన గురువరేణ్యులు చెపుతారు. పరిపూర్ణత సాధించడానికీ, సత్యసాక్షాత్కారానికీ కావలసిన అవకాశం ఈ మానవజన్మలోనే మనకు ఇవ్వబడుతున్నది. అవతార పురుషులు, జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ములూ, సామాన్య ప్రజలమైన మనం కూడా ఒకే దివ్యత్వం యొక్క ప్రతిరూపాలం. ఒకే దివ్యత్వం మనందరిలోనూ ఉన్నా దాని వ్యక్తీకరణలో తేడాలుండవచ్చు. ఒక మహాసాగరంలో పెద్దపెద్ద అలలు, చిన్నచిన్న బుడగలు ఎన్నో ఉంటాయి. అవన్నీ ఒకే నీటికి ప్రతిరూపాలైనా, వ్యక్తీకరణలో ఎంత తేడా! వివేకానంద స్వామి మళ్ళీమళ్ళీ నొక్కిచెప్పిన విషయం ఇదే. "ప్రతి జీవిలోనూ దివ్యత్వం అంతర్గతంగా దాగి ఉంది. దానిని వ్యక్తీకరించడమే జీవిత పరమావధి". ఈ దివ్యత్వం గురించి వేరేచోట ఈ విధంగా చెప్పారు:

"...మనలో మనకు తెలియనిది ఒకటుంది. అది సర్వస్వతంత్రమైనది, శాశ్వతమైనది. అది మనశ్శరీరాలు కాదు. శరీరం ప్రతీ నిముషం మరణిస్తూనే ఉంటుంది. మనస్సు ప్రతీక్షణం మారుతూనే ఉంటుంది. పంచభూతాల కలయిక శరీరం. అలాగే మనస్సు. కాబట్టి మార్పుకు అతీతమైన స్థితికి అవి చేరుకోలేవు. ఈ స్థూలమైన శరీరమూ, సూక్ష్మమైన మనస్సూ అనే అశాశ్వతమైన తొడుగుల కంటే అతీతంగా ఆత్మ ఉంది. అదే మానవుని యొక్క నిజతత్త్వం. అది ఎల్లప్పుడూ స్వతంత్రమైనది, శాశ్వతమైనది. మన ఆలోచనల, భౌతికపదార్థాల పొరలలోంచి ఆ ఆత్మ యొక్క స్వతంత్రభావనలు పెల్లుబుకుతూనే ఉంటాయి. వివిధ నామరూపాలలో బందీగా ఉంటున్న ఆ ఆత్మ శృంఖలాలన్నీ తెంచుకుని తన ఉనికిని ప్రకటిస్తూనే ఉంది. మనలో అజ్ఞానపు పొరలు ఎంత మందంగా ఉన్నా సరే, ఆ ఆత్మ యొక్క అమరత్వం, పరమానందం, ప్రశాంతి, దివ్యత్వం తాముగా ప్రకాశిస్తూ, తమ ఉనికి తెలియజేస్తుంటాయి. భయం తెలియనిది, చావు లేనిది, సర్వస్వతంత్రమైనది అయిన ఆ ఆత్మే మనం! అపరిమితమైన ఆ ఆత్మ, మన

నిజతత్త్వమైన ఆ ఆత్మ, చావుపుట్టుకలు లేని ఆ ఆత్మ, స్వేచ్ఛామయమైన ఆ ఆత్మ, భగవంతుడూ రెండూ ఒకటే. జననమరణాలకు అతీతమైనదీ, శాశ్వతమైనదీ మనిషి యొక్క ఆత్మ. (The Complete Works of Swami Vivekananda, Vol I.124)

భక్తి, శ్రద్ధ, ధ్యానం మొదలైనవాటితో ఆత్మసాక్షాత్కారం గావించుకోవాలి. మనందరిలోనూ, ప్రకాశించే ఆ ఆత్మ ఒకటే. మనందరిలోనూ ప్రతిబింబించే కాంతి ఒకటే. ఒక అనంతమైన శక్తి ఈ విశ్వంలోని జీవరాశులన్నింటి ద్వారా తననుతాను వ్యక్తీకరించుకుంటోంది. సమస్త జీవులూ సర్వాంతర్యామి అయిన ఆ ఆత్మలోని భాగాలే అని తెలిపేదే ఆత్మజ్ఞానం. ఆ ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందినప్పుడు మన అజ్ఞానం, కోరికలూ – సూక్ష్మాతి సూక్ష్మస్థాయిలో ఉన్నవి కూడా – మటుమాయమవుతాయి. జ్ఞానోదయం పొందిన మహనీయుల అడుగుజాడలను మనం అనుసరించి, జీవన్మరణాల మర్మాన్ని ఛేదిద్దాము. ఇతరులు కూడా పారమార్థిక జ్ఞానాన్ని, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని పొందేందుకు, అందరిలోనూ భగవంతుణ్ణి దర్శించేందుకు సహాయం చేయడానికి, జ్ఞానోదయం తరువాత మనం తిరిగి ఈ ప్రపంచానికి రావలసి వస్తుందని ఆశిద్దాం!

4.

భగవంతుణ్ణి గురించిన వివిధ భావనలు

పరమమైన దాని కోసం అన్వేషణ

మానవ నాగరికత ప్రారంభం నుంచీ ఈ విశ్వం యొక్క మర్మాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మనిషి ప్రయత్నిస్తూనే ఉన్నాడని మనం గమనించవచ్చు. ఒకవైపు సృష్టిలోని కోట్ల జీవరాశులనూ, దాని సంక్లిష్టమైన పోకడలనూ, ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా అధ్యయనం చేస్తూనే, రెండోవైపు విశ్వం యొక్క మూలం ఎక్కడో కనిపెట్టాలని కూడా ప్రయత్నిస్తున్నాడు. శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు*(1.1)* మానవ మేధస్సును వేధిస్తున్న ఈ ప్రశ్నలతో మొదలవుతుంది.

బ్రహ్మవిద్యా జిజ్ఞాసువుల మీమాంస:

ఈ సృష్టికి కారణమేది? భగవంతుడా?

మనం ఎక్కడ నుండి వచ్చాం? మనం ఎందుకు జీవిస్తున్నాం?

మన అంతిమ గమ్యం ఏమిటి?

ఎవరి అదుపాజ్ఞలలో మనము సుఖదుఃఖాలకు గురి అవుతున్నాం?

తరువాత శ్లోకాలలో ఈ ప్రశ్నలను గురించి, విశ్వానికి గల కారణాన్ని గురించి ఆ మహర్షులు మరింత విపులంగా చర్చిస్తారు. కాలం, ప్రకృతి, ధర్మం, అదృష్టం, వస్తువులు, శక్తి, మనస్సు, అహంకారం – వీటన్నిటినీ ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా కూలంకషంగా పరిశీలిస్తారు. ఇవి, వీటి సంయోగాలు, అన్నీ కూడా మరొక దానిమీద ఆధారపడి ఉన్నాయి కాబట్టి ఇవేవీ విశ్వానికి మూలకారణం కాలేవని నిరూపిస్తారు. చర్చ, మీమాంసల వలన ఈ ప్రశ్నలకు పరిష్కారం అసంభవమని గ్రహించి, ధ్యానం ఒకటే మార్గమని తెలుసుకుని ధ్యాన సాధన మొదలుపెడతారు. ప్రగాఢమైన ధ్యానంతో, అన్ని జీవులలోనూ ప్రకాశిస్తున్న పరమాత్మను కనుగొంటారు. ఇంతకు ముందు చర్చించబడిన అంశాలన్నిటికీ ఆ పరమాత్మే మూలమనీ, ఆ పరమాత్మ అదుపాజ్ఞలలోనే అవన్నీ తమ వ్యాపారాలను కొనసాగిస్తున్నాయనీ తెలుసుకుంటారు.

ఆ పరమాత్మ స్వభావం ఎటువంటిది? వేదకాలం ప్రారంభంలో కూడా ఈ

విషయం గురించి మన మహర్షులు తర్జనభర్జన పడేవారు. ఋగ్వేదంలోని నాసదీయ సూక్తం (10.129.1-3) ఈ విధంగా చెపుతుంది:

అస్తిత్వం లేదు! నాస్తిత్వం లేదు!
భూమ్యాకాశాలు లేవు!
కప్పేది ఏది? నీడ ఇచ్చేది ఏది?
నీరు అక్కడ ఉందా? ఉంటే లోతెంత?
మరణం లేదు! అమరత్వం లేదు!
దివారాత్రులు లేవు!
శ్వాసకు అతీతం కానీ స్వయం శ్వసితం
మరింకేమీ లేదు! చీకటి మాత్రం ఉంది!
చీకటిలో ఉన్నది అఖండ సచ్చిదానంద బ్రహ్మం!
నామరూపాల్లేని అది మాత్రమే ఉంది!
తపస్సు ద్వారా ఇది తెలుస్తుంది!

సృష్టికి పూర్వం ఉన్న అద్వితీయ పరమాత్మను గురించి ఈ వాక్యాలు తెలుపుతున్నాయి. ఆ అద్వితీయమైన అస్తిత్వాన్ని ఊహించడం ద్వారా మనం దాన్ని పరిమితం చేస్తున్నాము. అందువలన తరువాతి కాలంలో ఆ పరమసత్యాన్ని సూచించడానికి ఉపనిషత్తులలో 'నేతి - నేతి' (ఇది కాదు, ఇది కాదు) అన్న పదాలను ఉపయోగించారు.

'సాంఖ్య' అనే వేదాంత సిద్ధాంతం పరబ్రహ్మం గురించి మరొక విధమైన భావనలను వెలువరించింది. ఈ సాంఖ్యసిద్ధాంతం అత్యంత ప్రాచీనమైనది. దీని వలన మిగిలిన హైందవ సిద్ధాంతాలన్నీ ప్రభావితం అయ్యాయి. మిగిలిన సిద్ధాంతాలలో ఇంచుమించు అన్నీ దీని తత్త్వాన్ని అంగీకరిస్తాయి. దీని ప్రకారం రెండు ప్రాథమికమైన విభాగాలున్నాయి. ఒకటి 'పురుష', రెండు 'ప్రకృతి'. పురుషుణ్ణి పరమాత్మగాను, ప్రకృతిని వస్తుమయ ప్రపంచం, మనస్సు, ఇంద్రియాలు వగైరాల మొత్తానికీ మూలంగాను గణించవచ్చు. వేదాంత పరిభాష లోని జీవాత్మను ఈ సిద్ధాంతంలోని పురుషునికి సమంగా తీసుకోవచ్చు. కాబట్టి జీవులు ఎన్ని ఉన్నాయో అంతమంది పురుషులు ఉన్నారు. ఈ రెండు సిద్ధాంతాల ప్రకారమూ ఆత్మ శుద్ధచైతన్యస్వరూపం, అనంతం, శాశ్వతం, అవ్యయం అని

చెప్పబడుతుంది. కానీ అజ్ఞానం వలన మనశ్శరీరాలతో తాదాత్మ్యం చెంది, జీవుడిగా జననమరణాలను పొందుతూ ఉంటుంది. సాంఖ్య సిద్ధాంతపు ప్రకృతికి, అద్వైత సిద్ధాంతంలోని అవిద్య లేదా మాయను ఇంచుమించు సరిసాటిగా తీసుకోవచ్చు. ఈ రెండు సిద్ధాంతాల ప్రకారమూ, ఆత్మ అనాత్మల వివేచన (ఆత్మజ్ఞానం) మాత్రమే జీవాత్మకు విముక్తినివ్వగలదు. ఇవన్నీ ఈ రెండు సిద్ధాంతాలకు ఉమ్మడి అంశాలు.

అద్వైత వేదాంతంలో సర్వానికీ పరాకాష్ఠగా బ్రహ్మం అనే భావన ఉంది. దాని స్వభావం సత్ (ఉనికి), చిత్ (జ్ఞానం), ఆనందం. ఆ పరబ్రహ్మమే ప్రాణం ఉన్న జీవులుగాను, ప్రాణంలేని వస్తువులుగానూ రూపుదాలుస్తోంది. ఈ విధమైన భావనకు సాంఖ్య సిద్ధాంతంలో చోటు లేదు. సాంఖ్య, యోగ సిద్ధాంతాల ప్రకారం జీవులన్నీ సమానమే. ఈశ్వరుని ప్రస్తావన వచ్చినపుడు ఒక ప్రత్యేకమైన పురుషుని గురించి చెపుతున్నట్లు మాత్రమే భావించాలి. అతడు సర్వస్వతంత్రుడు. గురువులకు గురువు. కానీ అతడు సృష్టికర్త కాదు. పతంజలి యోగ సిద్ధాంతం ప్రకారం భక్తి, ప్రపత్తుల ద్వారా ఈశ్వరుణ్ణి కొలిచి సమాధిస్థితిని పొందవచ్చు. సృష్టి, స్థితి, లయలు అనంతంగా ప్రకృతిలో సాగిపోతూ ఉంటాయి. వేదాంతం ప్రకారం సృష్టికర్తను బ్రహ్మ లేదా హిరణ్యగర్భుడు అంటారు. సర్వాధికారి అయిన ఈశ్వరుని కంటే అతనిది తక్కువ స్థాయి. వివేకానంద స్వామి చెప్పినదాని ప్రకారం మనిషికి తెలిసిన అత్యున్నతస్థాయి పరమాత్మ.

వేదాంత సంప్రదాయంలోని విచిత్రమైన ఒక అంశం ఏమిటంటే – అవతార మూర్తులైన విష్ణు, శివ, దేవి మొదలగు వారిని అత్యున్నతస్థాయిలోని పరమాత్మతో లేదా ఈశ్వరునితో సమానంగా భావిస్తారు. అలాగే భగవదవతారాలను కూడా పరిగణిస్తారు. శ్రీమద్భాగవతం శ్రీకృష్ణుణ్ణి అవతారంగా ఒప్పుకోదు. “కృష్ణస్తు భగవాన్ స్వయమ్” (భాగవతం 1.3.28) అని ప్రకటిస్తుంది. అనగా శ్రీకృష్ణుడు పరమాత్మ అయిన భగవంతుడే అని అర్థం. దానిలో దేవతలు, ఋషులు చేసిన ఒక ప్రార్థన ఈ విధంగా సాగుతుంది:

అనంత శక్తిమంతుడవైన నీ నుండి గ్రహించిన శక్తితో, పురుషుడు అనంతమైన శక్తిని ప్రదర్శిస్తూ, మాయతో కలసి ‘మహత్తు’ను తనలోనే పిండరూపంలో నిలుపుకుని ఉంటాడు. ఈ మహత్తు, అదే మాయ సహకారంతో తననుండి అనేకమైన పొరలు, పొరలుగా విశ్వమనే హిరణ్మయ గోళాన్ని వెలువరిస్తుంది. (భాగవతం 11.6.16)

భగవద్గీతలో కూడా ఇలాగే అవతారాన్ని పరమాత్మతో సమానంగా చూడడం కనిపిస్తుంది.

ద్వావిమౌ పురుషౌ లోకే క్షరశ్చాక్షర ఏవ చ ।
క్షర స్సర్వాణి భూతాని కూటస్థోఽక్షర ఉచ్యతే ॥ 15.16

ఉత్తమః పురుషస్త్వన్యః పరమాత్మే త్యుదాహృతః ।
యో లోకత్రయ మావిశ్య బిభర్త్యవ్యయ ఈశ్వరః ॥ 15.17

యస్మాత్ క్షరమతీతోఽహం అక్షరాదపి చోత్తమః ।
అతోఽస్మి లోకే వేదే చ ప్రథితః పురుషోత్తమః ॥ 15.18

ఈ విశ్వంలో క్షరుడు (నశించేవాడు), అక్షరుడు (నాశనం లేనివాడు) అని ఇద్దరు పురుషులు ఉన్నారు. జీవాత్మలన్నీ క్షరునిలో భాగాలు. అక్షరుడు అంటే కూటస్థుడు (అంటే ఎప్పుడూ మారనివాడు). వీటన్నింటికీ అతీతమూ, అచంచలమూ, అవ్యయమూ అయిన భగవంతుడు, మూడు లోకాలనూ వ్యాపించి, వాటిని పోషిస్తూ ఉన్నాడు. ఈ క్షరుణ్ణీ, అక్షరుణ్ణీ అధిగమించినప్పుడు, ఈ ప్రపంచమూ, శాస్త్రాలూ కీర్తించే పురుషోత్తముణ్ణి అవుతాను.

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో సాకారదైవం పాత్ర

ఒక భక్తుడు ఈ అశాశ్వతమైన ప్రపంచం నుండి శాశ్వతత్వానికి చేర్చే మార్గాన్ని ఒక పవిత్రమైన వ్యక్తిత్వం ద్వారా కనుగొంటాడు. అతడు మొదట అటువంటి వ్యక్తిత్వానికి గల అద్భుతమైన ఆకర్షణకు లోబడి దగ్గరవుతాడు. ఆ వ్యక్తిత్వం ద్వారా శాశ్వతమైన దానిని సాక్షాత్కరించుకుంటాడు.

మన భావనలను కేంద్రీకరించడానికి మనకు ఒక ఆధారం కావాలి. దీనికోసం పురాణేతిహాసాల నుంచి ఏదైనా ఒక పవిత్రమైన స్వరూపాన్ని లేదా ఉదాత్తమైన వ్యక్తిత్వాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. కానీ మనకు ఎవరూ నచ్చకపోతే దైవంలాంటి ఒక మనిషిని అభిమానించి, అతడితో లేదా ఆమెతో అనుబంధాన్ని కలిగివుంటాము. ఈ మహనీయులలో మొదట వారి మానవీయ వ్యక్తిత్వంపై ఇష్టం కలిగివున్నా, చివరికి వారిలోని దైవాన్ని కనుగొంటాము. ఇక్కడే మనకు ఒక అవతారాన్ని అర్చించడం యొక్క ఆవశ్యకత తెలిసివస్తుంది. ఒక భవనాన్ని నిర్మించడానికి ఒక నమూనా (Model) కావాలి. మహాత్ముల శరీరాలు, మనస్సులు గాజుతొడుగుల్లా పారదర్శకంగా ఉండి, లోపలి భగవంతుడు దేదీప్యమానంగా

ప్రకాశిస్తుంటాడు. మన శరీరాలు ఇనుపతొడుగులు. ఈ ఇనుపతొడుగుని గాజుగా మార్చడమే మనం చేయవలసిన ప్రయత్నం. మహాత్ములు వారి ఆధ్యాత్మిక సాధనల ద్వారా ఈ ఇనుప తొడుగును గాజుతొడుగుగా మార్చే మార్గాన్ని మనకు చూపారు. వారు కూడా వారివారి శరీరాలను, మనస్సులను క్రమం తప్పని సాధన ద్వారా, మంచి గుణాలను అలవరుచుకోవడం ద్వారా పవిత్రీకరించుకుని, వారి పనిముట్లను పరిపూర్ణమైనవిగా చేసుకున్నారు. పురాణాలలోని కథలలో ఇటువంటి వేరువేరు వ్యక్తిత్వాల మేళవింపును, వారు సూచించే సిద్ధాంతాల అద్భుతమైన మేళవింపును చూడవచ్చు. వారి విషయంలో అంతర్గతమైన ఆత్మ చైతన్యం, దృగ్గోచరమైన దివ్యచైతన్యంగా పైకి కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. వారి మానవీయ వ్యక్తిత్వానికే సాధకుడు ముందు ఆకర్షింపబడినా, పోనుపోను వారిలోని దైవత్వం అతడికి అనుభవానికి వస్తుంది.

మన దేశంలోని ఒక ఆధ్యాత్మిక గురువు, తాను మనఃస్ఫూర్తిగా అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని పాటించేవాడైనా సరే, జనులు ప్రస్తుతం ఉన్న స్థాయి నుండే అర్థం చేసుకొనేందుకు వీలైన భావనలను వారి ముందు ఉంచేందుకు ప్రయత్నిస్తాడు. సత్యాన్ని చేరే మార్గారోహణలో మనల్ని చేయి పట్టుకుని నడిపించడానికి సిద్ధమవుతాడు. ఆధ్యాత్మికత యొక్క ప్రాథమిక స్థాయిలో విగ్రహారాధన తప్పనిసరి. కానీ ప్రతివారూ ఈ స్థాయిని దాటి ముందుకు పురోగమించాలి. జనులు వారి భావోద్వేగాలను కేంద్రీకరించడానికి ఒక దైవీ విగ్రహం అవసరం. అలా కానప్పుడు వారొక పనికిమాలిన మనిషి విగ్రహాన్నో, స్త్రీపురుషుల తోలుబొమ్మలనో ఎంచుకొని, వాటినే పూజిస్తూ, వాటికి బానిసలవుతారు.

రక్తమాంసాలతో కూడిన మానుష రూపం లేదా ఉన్నతమైన ఆదర్శాన్ని సూచించే ఒక రూపం – ఈ రెంటిలో ఏది ఉన్నతమైనది? మనిషి రూపంలో మనం అనుకున్న ఉన్నతమైన ఆదర్శాలు కనపడకపోవచ్చును. ఒక మహోన్నతమైన భావాన్ని తీసుకుని దాన్ని ఆదర్శంగా చేస్తే, అది ఎవరికీ అర్థంకాక మహోన్నతంగానే మిగిలిపోతుంది. అలా ఆ మానుష విగ్రహాలు లేదా స్త్రీపురుషుల కీలుబొమ్మలు మన ధ్యాస మొత్తాన్ని ఆక్రమించి, వాటి ఆరాధనే మనకు నిజమైన ఆధ్యాత్మికతగా మారినప్పుడు, పైన ఊహించినట్టుగా దిగజారుతాము.

మనలో ఉన్న దివ్యత్వాన్ని, మన పురుష వ్యక్తిత్వం లేదా స్త్రీ వ్యక్తిత్వం నుంచి ఎంత బాగా వేరుచేసి చూడగలమో, అదే విధంగా ఇతరులలోని దివ్యత్వాన్ని కూడా,

వ్యక్తిత్వం నుంచి వేరుచేసి చూడగలగాలి. అప్పుడే మనం సురక్షితంగా ఉన్నట్టు. అప్పుడు మాత్రమే మనం స్త్రీ పురుష రూపాలలో ఉన్న ఏ తోలుబొమ్మకీ బానిసగా మారకుండా ఉండగలము.

భగవంతుని స్వభావాన్ని గురించిన భావనల స్థాయిలు, భక్తుల జ్ఞానం పెరుగుతున్నకొద్దీ ఎదుగుతూ ఉంటాయి. శ్రీరామకృష్ణులు, "మూడు రకాలైన భక్తులు ఉంటారు" అని ఈ విధంగా విశ్లేషించారు: "మొదటి రకం భక్తుడు 'భగవంతుడు స్వర్గంలో ఉన్నాడ'ని పైకి చూపిస్తాడు. కొంచెం ఉన్నత శ్రేణికి చెందిన రెండవ రకం భక్తుడు 'భగవంతుడు హృదయంలో నివసిస్తూ అన్నిటినీ నియంత్రిస్తుంటాడ'ని చెపుతాడు. ఇక అత్యున్నత శ్రేణికి చెందిన మూడవరకం భక్తుడు 'భగవంతుడే ఈ సృష్టిగా రూపుదాల్చాడు. మనం చూసే రూపాలన్నీ ఆ భగవంతుడే' అని అంటాడు."

ఆయన సాకార, నిరాకార భావనల మధ్య ఉన్న అగాధానికి వారధి నిర్మిస్తూ ఇలా బోధిస్తారు: "సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మాన్ని ఒక ఎల్లలులేని సముద్రంగా ఊహించుకోండి. దానిలో ఒక ప్రాంతంలో నీరు చల్లబడి గడ్డకట్టిందనుకోండి. రూపంలేని నీరు, రూపం గల మంచుగా మారింది. అలాగే భక్తుల ప్రేమను తృప్తిపరచడానికి భగవంతుడు ఒక రూపును దాల్చి వారికి దర్శనమిస్తాడు. కానీ సూర్యోదయం అయినప్పుడు మంచు కరిగిపోతుంది. అలాగే భక్తునికి జ్ఞానోదయం అయినప్పుడు అతను ఒక వ్యక్తిలో భగవంతుణ్ణి చూడడం మానివేస్తాడు. అంతేకాక భగవంతుణ్ణి వేర్వేరు రూపాలలో ఊహించడాన్ని కూడా మానివేస్తాడు."

ప్రాచీన భారతదేశంలో భగవంతుని గురించిన వివిధ భావనల మార్పు

హిందూమత ధర్మశాస్త్రాలలో దైవత్వాన్ని గురించిన రకరకాల భావనలు కనిపిస్తాయి. భగవంతుడికి రూపం, గుణాలు ఉన్నాయనీ కొందరు భావిస్తారు. ఆయనతో ఒక వ్యక్తిగతమైన సంబంధం నెలకొల్పుకోవాలనీ ప్రయత్నిస్తారు. ఆయన అనంతశక్తిసంపన్నుడనీ, సర్వజ్ఞుడనీ, ఆయనకు రూపం లేకపోయినా వివిధరూపాలు ధరించగలడనీ భావిస్తారు. ఆయన యొక్క నిరాకార రూపానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నా, వివిధరూపాలలో ఆయన అవతరిస్తాడని కూడా విశ్వసిస్తారు.

ఆధ్యాత్మిక జీవన ప్రారంభదశలో చాలామందికి మానవ సంబంధిత రూపాలనూ, భావోద్వేగాలనూ భగవంతునికి ఆపాదించడం సహజం. ఆయన బాహ్యంగా ఎక్కడో ఉన్నట్లుగా వారికి తోచడం కద్దు. దృఢమైన భక్తితో తనను తాను పవిత్రీకరించుకున్న భక్తుడు, బాహ్యంగా తాను కొలుస్తున్న దేవుణ్ణి తనలోనే సాక్షాత్కరించుకుంటాడు. భగవంతుణ్ణి తనలోనే ఉన్న అంతర్యామిగా, తన చెవులకే చెవిగా, తన మనస్సుకు మనస్సుగా, ప్రాణానికి ప్రాణంగా తెలుసుకుంటాడు (కేనోపనిషత్తు 1.2). అగ్నిలో, జలంలో, వృక్షాలలో - ఇలా మొత్తం విశ్వం అంతటా వ్యాపించి ఉన్నాడని గ్రహిస్తాడు. ఆయనను స్త్రీపురుషులలోనూ, యువతలోనూ, చేత కర్ర పట్టిన వృద్ధులలోనూ దర్శిస్తాడు (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు 2.17; 4.3). భగవంతుడే సృష్టికి మూలసూత్రం అనీ, సృష్టిలోని స్థావరజంగమాలన్నింటిలో అంతర్గతంగా ఉన్నాడనీ అర్థం చేసుకుంటాడు. భగవంతుణ్ణి దేవుళ్ళకే దేవుడు అని అర్చించడం కాక, ప్రతీ జీవి యొక్క నిజతత్త్వం, విశ్వం మొత్తానికీ జీవనప్రదాత ఆయనేననీ అనుభూతి చెందుతాడు. భగవంతుడు సర్వాతీతుడనీ, అవాఙ్మానసగోచరుడనీ (అనగా వాక్కుకూ, మనస్సుకూ అందనివాడు అనీ) తెలుసుకుంటాడు (తైత్తిరియోపనిషత్తు 2.4.1; 2.9.1). భగవంతుడు, మానవులకున్న భౌతికమైన దృష్టికి, అవగాహనకు, ఆలోచనలకు అతీతుడనీ, ఇదమిత్థంగా నిర్వచించడానికి వీలులేని వాడనీ, దివ్యచైతన్య స్వరూపుడనీ, పరమశాంతుడనీ, పరమానందుడనీ, అద్వితీయుడనీ అర్థం చేసుకుంటాడు (మాండుక్యోపనిషత్తు 7).

వేదకాలంలోని ఋషులు ఇంద్రుణ్ణి, వరుణుణ్ణీ, అగ్నిని పూజించేవారు. అగ్నిని తండ్రిగానూ, సోదరునిగానూ, బంధువుగానూ, స్నేహితునిగానూ కూడా పిలిచేవారు (ఋగ్వేదం 1.1.9). ప్రపంచంలోని జీవుల మనుగడను, జీవులు చేసే కార్యాలను ఉత్తేజపరిచే సవితుః అనే సూర్యదేవతని జ్ఞానప్రాప్తికై ఆరాధించేవారు (ఋగ్వేదం 3.62.10). వేదకాలపు మహర్షులు ప్రకృతిలోని వివిధ పరిణామాల వెనుక దాగివున్న పరమాత్మను ఆధ్యాత్మికచైతన్యంలేని ఆ కాలంలోనే గుర్తెరగడం ఆశ్చర్యకరం, ముదావహం. వేర్వేరు దేవతలను పూజించే వారి బహుదేవతార్చనా విధానం వెనుక ఒకే దేవుణ్ణి నమ్మే ఏకదేవతార్చన గాఢంగా పాతుకుపోయి ఉంది. అది ఎలాగంటే - ప్రతి దేవతనీ ఒకరి తర్వాత ఒకరిగా సర్వశక్తిసమన్వితునిగానూ, సర్వజ్ఞునిగానూ, చివరికి సర్వాంతర్యామిగానూ కొలిచేవారు. ఋగ్వేద మంత్రం దీనిని చక్కగా చెప్పింది.

ఏకం సద్ విప్రా బహుధా వదన్తి అగ్నిం యమం మాతరిశ్వానం ఆహుః ।

ఒకే ఆత్మను మహర్షులు అనేక నామాలతో వ్యవహరిస్తుంటారు. అతణ్ణి 'అగ్ని', 'యమ', 'మాతరిశ్వాన్' అనే పేర్లతో పిలుస్తుంటారు. (1.164.46)

ఋగ్వేద కాలం తర్వాత వారు చేసే పూజాపురస్కారాలలోనూ, దేవుళ్ళలోనూ, వారికి సంబంధించిన చిహ్నాలలోనూ, వారి నామాలలోనూ పెనుమార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. అంతకుముందు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత లేని దేవతలను ఆరాధ్య దైవాలుగా ముందుకు తెచ్చారు. అనేకమంది కొత్త దేవుళ్ళు అప్పటికే ఉన్న ఆరాధ్య దైవాలకు కలపబడ్డారు. శివ, విష్ణు, దేవి, అవతారమూర్తులైన రామ, కృష్ణ మొదలైన దేవతల ఆరాధన ప్రాచుర్యం పొందింది. అయినప్పటికీ హిందూ మతంలోని భక్తుని స్వభావం, పరమాత్మ పట్ల అతని అవగాహన, ఆధ్యాత్మిక జీవితలక్ష్యం, భగవదనుగ్రహం, మార్గనిర్దేశానికి ఆయనపైనే ఆధారపడడం భగవంతునితో సన్నిహిత సంబంధాన్ని కోరుకునే అతని తపన మారలేదు. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ, సాకార దైవాలన్నింటికీ నిరాకార దైవమే ఆధారమని మరింత విస్పష్టంగా వారు అర్థం చేసుకున్నారు. రకరకాల చిహ్నాల సహాయంతో వారు అర్చించే వివిధ దేవీదేవతల మూలం కూడా నిరాకారనిర్గుణ పరబ్రహ్మమే అని గ్రహించారు. అద్వైత వేదాంతం ప్రకారం ఏ చిహ్నాన్ని ఆరాధించినా, ఏ దేవతా మూర్తిని పూజించినా, ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి అంతిమ గమ్యం నిరాకార, అద్వితీయ, పరమాత్మలో ఐక్యతను అనుభూతి చెంది, ఆ అనంతత్త్వంలో లీనమవ్వడమే. ఆ అత్యున్నతమైన అనుభవంలో జీవాత్మకు, పరమాత్మకు, ప్రపంచానికీ ఉన్న తేడాలన్నీ మటుమాయమవుతాయి. అద్వైత పరబ్రహ్మం మాత్రమే మిగులుతుంది.

ఆ అద్వైతానుభూతిని వివరిస్తూ, అనాత్మను కాదని, ఆత్మను ప్రస్తుతిస్తూ చాలా స్తోత్రాలు ఉన్నాయి. శంకరాచార్యుల నిర్వాణషట్కం వాటిలో ఒకటి.

మనోబుద్ధ్యహంకార చిత్తాని నాహం
న చ శ్రోత్ర జిహ్వే న చ ఘ్రాణ నేత్రే ।
న చ వ్యోమ భూమీ న తేజో న వాయుః
చిదానందరూపః శివోఽహం శివోఽహమ్ ॥ 1

నేను అహంకార మనోబుద్ధి చిత్తాలను కాను. దృశ్య, శ్రవణ, రస, ఘ్రాణేంద్రియాలనూ, పంచభూతాలనూ కాను. సచ్చిదానంద స్వరూపాన్ని నేను. సర్వాంతర్యామిని నేను. నేనే పరమాత్మను.

అహం నిర్వికల్పో నిరాకారరూపో
విభుత్వాచ్చ సర్వత్ర సర్వేంద్రియాణామ్
న చాసంగతం నైవ ముక్తిర్న మేయః
చిదానందరూపః శివో౽హం శివో౽హమ్ ॥ 6

అవ్యక్తం, అవ్యయం, అరూపం అయిన సర్వగాన్ని నేను. ఇంద్రియాలకూ, బంధాలకూ, మోక్షానికీ, సాపేక్ష జ్ఞానానికీ కూడా అతీతుణ్ణి నేను. సర్వాంతర్యామిని నేను. నేనే పరమాత్మను.

ఇతర ఉపనిషత్తులలో కూడా, పరబ్రహ్మాన్ని గురించిన ఇదే విధమైన భావనలను, ధీరులైన మన ఋషులు వెలిబుచ్చారు.

అది (పరబ్రహ్మం) స్థూలమూ కాదు, సూక్ష్మమూ కాదు. దూరమూ కాదు, దగ్గరా కాదు. దానికి పంచేంద్రియాలూ, మనస్సూ లేవు. బాహ్యాంతరాలూ లేవు.... (బృహదారణ్యకోపనిషత్తు 3. 8. 8).

అది మార్పు లేనిది. అగోచరమే కానీ సాక్షీమాత్రంగా ఉంటుంది. అది జ్ఞానం కాదు, కానీ అదే జ్ఞాత. దానిని తెలుసుకోలేము, కానీ దానికి అంతా తెలుసు.... (బృహదారణ్యకోపనిషత్తు 3. 7. 23).

పరబ్రహ్మం సర్వాతీతమూ, అద్వితీయమూ, నిరాకారమూ, అనంతమూ అన్న ఈ విధమైన భావనలే కాక, పూర్వకాలపు భారతీయ ఋషులు ఆ పరబ్రహ్మం సర్వాంతర్యామి అనీ, సృష్టిలోని అన్ని చరాచరాలుగానూ రూపుదాల్చి వాటిలో నెలకొని ఉంటుందని కూడా భావించారు. ఈ విధమైన సిద్ధాంతమే 'విశిష్టాద్వైతం'గా పేరొందింది. సాకార దైవాన్ని ఇష్టపడని సాధకులు ఈ విధంగా పరమాత్మను కొలవడానికి మొగ్గుచూపుతారు. సృష్టిలోని అన్ని స్థావరజంగమాలలో నెలకొని ఉన్న పరమాత్మపై ఉపనిషత్తులనుండి మరికొన్ని భావనలు:

పైనా, క్రిందా, ముందూ, వెనకా, ఇరుప్రక్కలా ఆయన ఉన్నాడు. సర్వమూ ఆయనే (ఛాందోగ్యోపనిషత్తు 7. 25. 1)

సూక్ష్మమైన వాటికంటే సూక్ష్మమైనవాడు. విశాలమైన వాటికంటే విశాలమైనవాడు. అన్ని హృదయాలలోనూ నెలకొనివున్నాడు (కఠోపనిషత్తు 1. 2. 20).

భూమ్యాకాశవాయువులలో, సూర్యచంద్రనక్షత్రాదులలో వ్యాపించి ఉన్నది ఆయనే. అంతరంగంలో ఉంటూ సకల సజీవనిర్జీవ రాశులనూ నియంత్రించే

సర్వశాసకుడు ఆయనే. భక్తుని హృదయాంతరాళంలోని అంతరాత్మ కూడా ఆయనే (బృహదారణ్యకోపనిషత్తు 3.7.7).

విశిష్టాద్వైతపు భక్తుడు, తానూ, పరమాత్మా, వేరువేరని భావిస్తుంటాడు. తాను జీవాత్మననీ, సర్వజీవులలో ఉండే సర్వాత్మను, పరమాత్మ అనీ తలుస్తూ వుంటాడు.

భగవంతుడి పైన ఉన్న సాకార నిరాకార భావనలు

భగవద్గీతలోని భక్తి యోగంలో శ్రీకృష్ణుడు నిరాకారదైవాన్ని ఆరాధించడం లోని క్లిష్టతను ఈ విధంగా వివరించాడు:

క్లేశోఽధికతరస్తేషాం అవ్యక్తాసక్తచేతసామ్ ।
అవ్యక్తా హి గతిర్దుఃఖం దేహవద్భి రవాప్యతే ॥ *(12.5)*

నిరాకారం పరబ్రహ్మంనందు అసక్తచిత్తులైనవారు, దానికై చేయు సాధన మిక్కిలి శ్రమతో కూడినది. వారికి దేహభిమానం ఉండంచేత అతి కష్టసాధ్యం కాబట్టి నిరాకార దైవాన్ని సాకారపుదృక్కోణం నుంచి, వివిధ ప్రతీకలను ఉపయోగిస్తూ అర్చించడం, ధ్యానించడం భారతదేశంలోని అన్ని మతశాఖలలోనూ ప్రాచుర్యం పొందింది. సాధకుడు భగవంతుణ్ణి మానవాతీత శక్తులు కలిగిన ఒక వ్యక్తిత్వంగా భావిస్తుంటాడు. అటువంటి భగవంతుడు తన ప్రార్థనలనూ, పూజా పురస్కారాలనూ స్వీకరించి, పరిపూర్ణతనూ, ఆనందాన్నీ ప్రసాదిస్తాడని భక్తుడు భావిస్తాడు. ఈ విధమైన భావనలు ఉపనిషత్తులలో చోటు చేసుకొన్నాయి.

విముక్తి కోసం ఆత్మజ్ఞానంతో ప్రకాశించే చిద్భాసాన్ని నేను అర్చిస్తాను. హిరణ్యగర్భాన్ని సృజించి జ్ఞానసంపదలను ఇచ్చిన ప్రత్యగాత్మను; అఖండమూ, నిష్క్రియమూ, ప్రశాంతమూ, నిర్మలమూ, కల్మషరహితమూ అయిన పరమాత్మను నేను ఆరాధిస్తాను. దేదీప్యమానమైన అగ్నివలె ఆయన స్వయంప్రకాశకుడు. నన్ను అమరత్వానికి చేర్చే వారధి ఆయనే. (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు 6.18-19).

సాకారదైవ భావనలలో కూడా మానుషరూపం, అమానుషరూపం (దివ్యచైతన్యం) అనే భేదాలు ఉన్నాయి. ఇస్లాం మతం ప్రకారం భగవంతునికి రూపు లేదు కానీ గుణాలున్నాయి. ఇస్లాం, యూదు మతాల నమ్మకం ప్రకారం భగవంతుడు నిరాకారుడు. కానీ మానవ సహజమైన ఉద్వేగాలను, ఆలోచనలను కలిగివున్నాడు. భగవంతుని యొక్క మానుషరూపం, అమానుషరూపం - ఈ

రెండు భావనలూ భారతదేశంలో కనిపిస్తాయి. దీనిని బహుదేవతారాధనగా భావించకూడదు. మిగిలిన మతాలలో లాగే హిందూమతంలో కూడా ఒకే దేవుణ్ణి అర్చిస్తారు. తేడా ఏమిటంటే – మిగిలిన మతాలలో ఒక దేవుణ్ణే సర్వోత్కృష్టమైన పరమాత్మగా భావిస్తారు, కానీ హిందూమతంలో అందరు దేవుళ్ళనూ సరోత్కృష్ట మైన స్థాయిలో ఉన్నట్లే భక్తులు భావిస్తారు. ఉదాహరణకు విష్ణువును పూజించే భక్తులు నారాయణుడే పరమాత్మ అనీ, మిగిలిన దేవుళ్ళందరూ ఆయన కంటే తక్కువ స్థాయిలోని వారనీ భావిస్తారు. ఇలాగే శివ భక్తులు, దేవీ భక్తులు కూడా భావిస్తారు. ఈ విధమైన భావనలను మ్యాక్స్ ముల్లర్ 'హెనోథీయిజం' (ఒకే దేవుడు సర్వాధికుడు అని పట్టుపట్టకుండా మిగిలినవారిని అంగీకరించడం) అని పిలిచాడు. అందువలన ఎంతో విభిన్నమైన ఆలోచనాసరళి గల మతధర్మ భావనలకు హిందూమతం చోటు ఇవ్వగలిగింది.

దేవుళ్ళందరినీ మించిన అత్యున్నతమైన దైవం ఒకటి ఉంది అన్న భావన స్థిరంగా హిందూమత సంప్రదాయాలన్నింటిలోనూ, అన్ని సమయాలలోనూ ఉంది. కానీ దేవుళ్ళ పేర్ల విషయంలో ముందు చెప్పుకున్నట్లు విప్లవాత్మకమైన మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. వేదకాలంలో తక్కువ ప్రాముఖ్యత గల విష్ణువు, శివుడు మొదలైన దేవుళ్ళు తరువాతి కాలంలో ఎంతో ప్రాముఖ్యతను సంతరించు కున్నారు. ఇంద్రుడు, మిత్రుడు, వరుణుడు వంటి దేవతలు పూర్తిగా మరుగున పడ్డారు. రాముడు, కృష్ణుడు వంటి అవతార పురుషుల ఆరాధన అన్ని చోట్లకీ ప్రాకింది. మార్పులేని నిరాకార దైవం యొక్క అంశలే అవతార పురుషులనీ, నిరాకార దైవోపాసనే పైకి కనిపించే విగ్రహారాధనకు పూర్వరంగం (వెనుక ఉన్న సూత్రం) అనీ గుర్తించబడింది. కొన్ని శాఖలవారు తన దేవుడే సర్వోన్నతుడని అనవచ్చు గాక, కానీ సువిశాలదృష్టి గల మన మతప్రవక్తలు, దేవుళ్ళతోపాటు, దైవాంశసంభూతులైన సాధుపుంగవులు అందరూ కూడా నిరాకార బ్రహ్మం యొక్క వ్యక్తీకరణలని గ్రహించారు. ఒక మహాసాగరం అనేక తరంగాలకు జన్మనిచ్చినా తాను ఎప్పటికీ అనంతంగా, గంభీరంగా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. అలాగే పరమసత్యం వేర్వేరు దేవీదేవతలుగా అవతరించినా, ఏమాత్రం మార్పు చెందక స్థిరంగా ఉంటుంది. ఏ దేవుణ్ణి ఆరాధించినా, జీవాత్మ యొక్క పరమగమ్యం అద్వితీయమైన పరమాత్మ యొక్క అపరోక్షానుభూతి పొంది, ఆ పరమాత్మలో పూర్తిగా లీనం కావడమేనని మన మహనీయులు గుర్తించారు.

దేవతల నుంచి దైవత్వానికి

సాకారదైవం చాలామంది యొక్క తత్త్వజ్ఞాన మనోవైఖరికి తృప్తినివ్వలేదు. మరొకవైపు, నిరాకార దైవం వారికి అందని ద్రాక్షపండుగానే మిగిలింది. కాబట్టి ఈ రెంటినీ మేళవించిన మానసిక దృక్పథం అన్నిరకాల ఆధ్యాత్మిక సాధనలలోనూ ప్రాచుర్యం పొందింది. రామ, కృష్ణ, శివ, దుర్గ, కాళి – ఇలా ఇలా ఏ దేవతల భక్తులకైనా ఇది వర్తిస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో భగవదంశతో జన్మించిన దివ్యపురుషుల అర్చన ఎంతో ముఖ్యం అన్న విషయంలో సందేహం లేదు. శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో ప్రకటించినట్టు నిరాకార దైవార్చన చాలా కష్టం. అందువలన అనేక మతశాఖలలో, భక్తుడు తన కర్మలన్నింటినీ ఒక సాకార దైవానికి లేదా అవతార పురుషుడికి అర్పించి, ఆ దైవాన్నే భక్తిప్రపత్తులతో ధ్యానిస్తూ, ఆ దైవమే తన జీవితగమ్యం అని పరిగణించడం జరుగుతూ ఉంది. నిజమైన భక్తుడు ఒక మానుషరూపంతో ఉన్న దైవాన్ని పూజించడంతో ఆగిపోడు. తాను పూజిస్తున్న అవతారపురుషుడే పరమ సత్యానికి దారితీసే మార్గం అని అర్థం చేసుకుంటాడు. ఆ పురుషుని దివ్య స్వరూపాన్ని ఒక దివ్య చిహ్నంగానూ, సర్వచరాచర సృష్టికీ వెనుకనున్న ఒక దివ్య సూత్రంగానూ చూడడం నేర్చుకుంటాడు.

శివుడు హిందూమతంలోని ఒక ప్రముఖ దేవుడు. అంతగా ఎదగని బుద్ధి గల సాధకుడు, శివుణ్ణి లయకారుడిగానూ; చొరరాని పర్వతశిఖరాల మీదనో, శ్మశానాలలోనో నివసించే దేవుడిగానూ సాధకుడు మొట్టమొదట అర్థం చేసుకుంటాడు. కానీ ఆధ్యాత్మికంగా కొంత పురోభివృద్ధి సాధించిన సాధకునికి శివుడు వైరాగ్యానికి ప్రతిరూపంగానూ, దుష్టస్వభావాన్ని నిర్జించే దేవునిగానూ కనిపిస్తాడు. ఆధ్యాత్మిక దివ్యచైతన్యం, పారమార్థిక చింతనం ఒక రూపును ధరిస్తే అదే శివుడని భావిస్తాడు. ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధి సాధించిన సాధకుడు ఈ విధంగా భగవంతుణ్ణి కీర్తిస్తాడు:

ఏకం బ్రహ్మైవాద్వితీయం సమస్తం సత్యం సత్యం నేతరచ్చాస్తి కించిత్ ।
ఏకో రుద్రో న ద్వితీయోఽవతస్థే తస్మాదేకం త్వాం ప్రపద్యే మహేశమ్ ॥

"ఓ దేవా! నీవే అద్వితీయ పరబ్రహ్మవు. నీవే సమస్తం. నీవే పరమసత్యానివి. నీవు కానిది ఏదీ లేదు. శోకనాశకుడివి, శాశ్వతుడివి అయిన నిన్ను శరణు వేడుతున్నాను."

మాతృభావంతో భగవదర్చన

భగవంతుణ్ణి తల్లిగా భావిస్తూ పూజించవచ్చా? భారతదేశంలో ఈ ప్రశ్నను అడిగేవారే ఉండరు! పరబ్రహ్మాన్ని రకరకాల భావనలతో భజించవచ్చని అక్కడ అందరికీ రూఢిగా తెలుసు. ఇస్లాం, క్రైస్తవ మతాలలో చెప్పబడినట్లు తండ్రిగానే కాక, భగవంతుణ్ణి తల్లిగానూ లేదా దివ్యశిశువుగానూ లేదా దివ్యప్రేమగానూ భావించవచ్చని అక్కడ అందరూ ఎరుగుదురు. భగవంతుణ్ణి తల్లిగా భావించడంలో ఏ తప్పూ లేదు; ఏమాత్రం అసహజం కాదు. ఒక తల్లి తన పిల్లను ఎలా లాలించి, పాలించి, పెంచి పెద్ద చేస్తుందో అదే విధంగా భగవంతుడనే మాతృమూర్తి విశ్వం మొత్తాన్నీ సృజించి, జీవజాలాన్ని పరిపుష్టం చేస్తున్నాడు. అందువల్ల భగవంతుణ్ణి తల్లిగా భావించడం ఎంతో సహజమైన భక్తివిధానం. ఇది ఎంతో ఉన్నతమైనది మరియు ఓర్పుతో కూడిన ప్రవృత్తి. దీనిలో ప్రయత్నపూర్వకంగా కాకుండా ఎంతో సహజంగా, స్వేచ్ఛగా భక్తుడు భగవంతుడు అనే తల్లితో సంబంధాన్ని పెంచు కుంటాడు. శ్రీరామకృష్ణులు, "పిల్లవాడు, తల్లి దగ్గర తన చిన్నచిన్న అక్కరల కోసం ఎలా మారాం చేస్తాడో, అదే విధంగా భక్తుడు భగవంతుణ్ణి బలవంతపెట్టి కోర వచ్చు" అని చెప్పేవారు. ఈ సామాన్యమైన ఘటన ద్వారా, "ఆటవస్తువులతో పిల్ల వాడు ఆడుకుంటున్నంత సేపూ, తల్లి వాణ్ణి పట్టించుకోకుండా, తన పనులను చేసు కుంటూ ఉంటుంది. కానీ ఎప్పుడైతే పిల్లవాడు ఆటవస్తువులను పారవేసి, అమ్మే కావాలని ఏడవడం మొదలుపెడతాడో, అప్పుడు తల్లి వంటపాత్రను పొయ్యి మీద నుంచి దించి పరుగుపరుగున వస్తుంది," అని ఉదహరించేవారు. ఈ మనోహర మైన పోలిక భగవంతునికి భక్తునికీ మధ్య దృఢమైన బంధం ఉందని సూచిస్తోంది.

ఈ విధమైన మాతృభావన ఒక్క హిందూమతంలోనే కాక అనేక దేశాలలో కూడా ఎంతో కాలంగా ఉంది. మాతృపూజ చేసే కొన్ని మతశాఖలు దిగజారాయన్న విషయం సరైనదే. కానీ మనం దీనిలోని ఆదర్శవంతమైన భాగాలను మాత్రమే పరిగణిస్తున్నాం. ఈజిప్టు దేశంలో ఆమెను 'ఐసిస్' అనీ; బాబిలోనియా, అసీరియా లలో 'ఇష్తార్' అనీ; గ్రీకు దేశంలో 'డిమీటర్' అనీ; ఫ్రిజియా దేశంలో 'సిబిలీ' అనీ పిలిచేవారు. కార్తజెనియన్ సైనికాధికారి హానిబల్ ఒత్తిడి చేయడం వలన రోమన్లు 'సిబిలీ' దేవతను యుద్ధంలో విజయం కోసం అర్చించారు. ఆమెను దేవతలకు మాతగా ప్రకటించారు. మధ్య ప్రాచ్యదేశాలలో యూదు, ఇస్లాం, క్రైస్తవ మతాలు ఈ మాతృపూజను అంతం చేశాయి. కానీ క్రైస్తవ మతం కొంత కాలం తరువాత ఈ విధానాన్ని వేరే రూపంలో పునరుత్థానం చేసింది.

కన్య మేరీని 'ధియటోకస్' లేదా 'ధియటోకోస్' అని క్యాథలిక్కులు గౌరవిస్తారు. క్రైస్తవ మతధర్మ శాస్త్రపు ఆంక్షల వలన చర్చిలో మేరీ పవిత్రమాత తక్కువ స్థాయిలో ఉంచబడింది. కానీ సామాన్య ప్రజానీకం ఈ తేడాలను ఏమాత్రం పట్టించుకోలేదు. హిందువులు భగవంతుణ్ణి దివ్యజననిగా పూజించినట్లే, కోట్ల కొద్దీ క్యాథలిక్కులు, ముఖ్యంగా వారిలోని బీదలు మేరీమాతను దేవతగా అర్చిస్తున్నారు. పోలెండ్‌లోని వార్సాలో 'మెడోనా' (మేరీమాత)కు అంకితం చేయబడిన ఒక దేవాలయాన్ని నేను చూశాను. స్విట్జర్లాండ్‌లో వేయి సంవత్సరాల క్రితం స్థాపించబడిన ఒక మఠాన్ని చూశాను. అక్కడ నల్లని విగ్రహం గల మెడోనాను సన్న్యాసులు సేవిస్తున్నారు. ఆమె రూపును, మేనిఛాయను చూసినప్పుడు నాకు కాళీమాత గుర్తుకు వచ్చింది.

అక్కడి గ్రిగోరియన్ పద్ధతిలో వినపడే మంత్రోచ్చారణలు, భక్తుల సమూహాలు మనకు సుపరిచితమైన భారతదేశపు దేవీ ఆలయాల వాతావరణాన్ని గుర్తుకు తెస్తాయి. ఐరోపా, దక్షిణ అమెరికా దేశాలలో మాతృపూజ క్రమక్రమంగా వృద్ధి చెందుతోంది.

భగవంతుణ్ణి తల్లిగా భావించలేమన్న పాశ్చాత్యులను చూసి నేను దిగ్భ్రమ చెందాను. 'నేను ఒక తల్లిని. నా తల్లి ఇంకా జీవించే ఉంది. మా బలాలు, బలహీనతలపై నాకు పూర్తి అవగాహన ఉంది. మాతృత్వంలో ఏమి పవిత్రత దాగుందో నాకు ఏమీ కనిపించడం లేదు!' అని ఒక పాశ్చాత్య స్త్రీ నాతో అంది. ఇది ఆమె చేసుకున్న దురదృష్టమని నాకు అనిపించింది. ఇది నాకు ఒక కథను గుర్తుకు తెస్తోంది. కొంతమంది పిల్లలు వారిలో వారు గోలగోలగా మాట్లాడుకుంటున్నారు. వారు ఏం చేస్తున్నారంటే ఒక కొత్త ఆట ఆడుతున్నారు. దాని ప్రకారం ఎవరైతే అతి పెద్ద అబద్ధాన్ని చెపుతారో వారికి మొదటి బహుమతి. ఈ ఆట జరుగుతున్నప్పుడు ఒక మతబోధకుడు అదే త్రోవలో పోతున్నాడు. అతడు వారిని ఏం చేస్తున్నారని అడిగినప్పుడు, వారు ఆ ఆటను అతడికి వివరించారు. ఆ బోధకుడు, "వీరు తప్పుదోవ పడుతున్నారు, వీరిని సరిదిద్దాలి" అనుకుని, వారికి ఇలా నీతి చెప్పాడు: "పిల్లలూ! మీరు చేస్తున్నది చాలా తప్పు. అబద్ధాలు అస్సలు చెప్పకూడదు. మీ వయస్సులో నేనున్నప్పుడు అబద్ధం ఆడి ఎరగను!" అని అన్నాడు. అది విన్న మరుక్షణం, పిల్లలందరూ ముక్త కంఠంతో, "మొదటి బహుమతి మీదే!" అని అరిచారు. పిల్లల వ్యవహారాలు పిల్లలకు తెలుసు. అలాగే మహిళల విషయాలు

మహిళలకే తెలుస్తాయి. కానీ వారు తమ స్వభావాన్ని పైపైనే చూస్తున్నారు గానీ దాని లోలోతులలో ఏముందో చూడడం లేదు. వారికి స్థూలమైన శరీరం, దాని ప్రవర్తన మాత్రమే కనిపిస్తున్నాయి కానీ తమ అంతరంగంలోని దివ్యత్వాన్ని వారు ఏ మాత్రం దర్శించలేకపోతున్నారు.

పాశ్చాత్య దేశాలలో మగువను మనస్సును దోచే నెరజాణగానో, భార్యగానో చూస్తారు. కానీ హిందూ గృహాలలో స్త్రీ మాతృమూర్తి. ఆమెను అందరూ ఎంతో గౌరవిస్తారు. క్రైస్తవ మతధర్మం ప్రకారం 'ఈవ్' 'ఆడమ్' యొక్క పక్కటెముక నుంచి తయారు చేయబడింది. కాబట్టి స్త్రీ ఎప్పుడూ పురుషుని కంటే తక్కువే. ఈ విధమైన భావన పాశ్చాత్య దేశాలలో స్త్రీ యొక్క సామాజికపాత్రను నిర్ణయించింది. అక్కడ కూడా స్త్రీని మాతృమూర్తిగా కొలిస్తే అక్కడి మగవారు దయార్ద్రహృదయులవుతారు. పురుషాహంకారం తగ్గి ఆధ్యాత్మికత పెరుగుతుంది. కుటుంబంలోని అనుబంధాలు మరింత ప్రేమమయమై అంతటా శాంతి నెలకొంటుంది.

మన దేశంలో ఈ విధమైన మాతృపూజ వేదకాలం నుంచీ కొనసాగుతూనే ఉంది. దేవిని స్తుతించే ఎన్నో స్తోత్రాలు వేదాలలో ఉన్నాయి. కేనోపనిషత్తులో జ్ఞానానికి ప్రతీకగా మాతృదేవత కనిపిస్తుంది. తరువాతి కాలాలలో మాతృపూజకి అంకితమైన ఎన్నో గ్రంథాలు వ్రాయబడి, అవి తంత్రసాధనలుగా పేరొందాయి. బెంగాల్ రాష్ట్రంలో మాతృపూజ ఎంతో సంస్కరించబడి, ప్రజల రోజువారీ పనులలో ఒక భాగంగా రూపొందింది.

శ్రీరామకృష్ణులు మాతృపూజను పునరుజ్జీవితం చేశారు. ఈ భావనలో ఉన్న చెడు అభిప్రాయాలన్నీ తొలగించబడి, మాతృదేవత కొత్త వెలుగులతో అందరి హృదయాలలోనూ, గృహాలలోనూ ప్రకాశిస్తోంది. కాళీమాత ద్వారా శ్రీరామకృష్ణులు ఏమి చెప్పదలుచుకున్నారు? ఈ విశ్వం యొక్క సృష్టిశక్తిని ఆయన కాళీమాతగా దర్శించారు. పరబ్రహ్మం, కాళీ ఒకటేననీ, విడదీయరానివనీ కూడా ఆయన బోధించారు. మార్పుచెందని పరమసత్యం బ్రహ్మమైతే, ఈ విశ్వంగా వ్యక్తీకరించ బడినపుడు అదే కాళీమాత. ఆకాశం యొక్క నీలిరంగు, విశాలత్వాన్ని ఎలా సూచిస్తుందో, నల్లని కాళీమాత రంగు అనంతత్వాన్ని సూచిస్తుంది. కాళీమాత విగ్రహారాధనను అనంతమైన పరబ్రహ్మం యొక్క ఆరాధనగా మలచి, శ్రీరామకృష్ణులు దానికి ఔన్నత్యాన్ని కలిగించారు.

మాతృపూజలో అంటే శక్త్యారాధనలో ఎన్నో రూపాలు, చిహ్నాలు ఉన్నాయి. జ్ఞానానికి, సంపదకి ఆమె అధిదేవత. మృత్యువుకు ప్రతీకగా కాళీరూపంలో

కరాళనృత్యం చేసేదీ ఆమే. సృష్టి, స్థితి, లయలను చేసే శక్తిస్వరూపిణిగానూ, ప్రళయం తర్వాత జీవులు చేరుకునే పరమగమ్యంగానూ ఆమెను పరిగణిస్తారు. పరబ్రహ్మానికి ప్రతీక అయిన శివుడు నేల మీద పడివున్నట్లూ, ఆమె ఆ శరీరం మీద నిలుచుని ఉన్నట్లూ చిత్రిస్తారు. విశ్వం మొత్తానికి సర్వాతీతమైన పరబ్రహ్మమే లేదా పరమసత్యమే ఆధారమని ఈ చిత్రణ సూచిస్తుంది. జీవనం, మరణం – ఈ రెంటికీ ఆ పరమసత్యం అతీతమైనది. అందువలన భక్తుడు ప్రాణాలపట్ల వ్యామోహాన్ని చూపి, మృత్యువును ద్వేషించడం చేయకూడదు. మనోహరమైన, ఘోరమైన, ఈ రెండు స్థాయిలనూ అధిగమించి, "అమ్మా! మృత్యువు నీడైనా, అమరత్వమైనా నీ కృపలోని భాగాలే కదా!" అని అనగలగాలి. ఆమెను సంబోధిస్తూ మహాకాళ సంహితలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది.

న తే నామ గోత్రే న తే జన్మమృత్యు న తే ధామచేష్టే న తే దుఃఖసౌఖ్యే ।
న తే మిత్రశత్రు న తే బంధమోక్షౌ స్త్వమేకా పరబ్రహ్మరూపేణ సిద్ధా ॥

"అమ్మా! నీకు నామగోత్రాలు లేవు. జననమరణాలు లేవు... బంధమోక్షాలు లేవు. అద్వితీయ పరబ్రహ్మానివి నీవే!" అని కీర్తిస్తాడు.

హిందూ మతంలో మాతృమూర్తి స్థానం అంత ఉత్కృష్టమైనది.

హిందూ మతధర్మం ప్రకారం అవతారతత్త్వం

మిగిలిన మతధర్మాలలా కాకుండా హిందూధర్మం పెక్కు అవతారాలను విశ్వసిస్తుంది. సామాన్య మానవులకు అర్థమయ్యే విధంగా పరమాత్మ తత్త్వాన్ని తెలిపే మార్గంగా ప్రతి అవతారాన్నీ మనం పరిగణిస్తాం. పరమాత్మతో తన అనుబంధాన్ని పెంపొందించుకోవడం కోసం ఏ అవతారాన్నయినా ఎన్నుకోవడానికి హిందువుకు పూర్తి స్వేచ్ఛ ఉంది. అవతార పురుషునిలో ఉన్న మానవీయ పరిమితులను భక్తుడు పట్టించుకోడు. అయితే పాశ్చాత్య మేధావులు ఈ మానవీయ పరిమితులకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. కానీ అవతారంలోని దివ్యత్వాన్ని, దైవీ లక్షణాలను మాత్రమే భక్తుడు చూస్తాడు. వారిలోని మానవీయ లక్షణాల సహాయంతో వారితో దగ్గరి సంబంధం ఏర్పరుచుకుంటాడు. వారి మానవీయత దివ్యత్వపు చిహ్నం మాత్రమే.

సత్యపాలన, ధర్మసంరక్షణలకు రూపుదాల్చిన మూర్తిగా విష్ణువు అవతారాలలో ఒకడైన రాముడు కనిపిస్తాడు. సాధారణమైన భక్తుడు ఆయన

రూపానికి, గుణగణాలకు ప్రాముఖ్యతను ఇస్తాడు. కానీ జ్ఞానప్రాప్తి కలిగిన భక్తుడు సకలజీవులలోనూ ఆయననే దర్శిస్తూ, "ఓ రామా! నీవు సత్యధర్మ స్వరూపుడవు. అంతర్యామివి. పరమాత్మవు. మానవాళిని ఉద్ధరించడానికి అవతరించినవాడవు. ఆపన్న రక్షకుడవు," అని కీర్తిస్తాడు *(వాల్మీకి రామాయణం 6.117.14.17).* ఆయన "కల్మషం, మార్పు, నాశనం మొదలైనవి లేనటువంటి పవిత్రుడు, శాశ్వతుడు, సత్యజ్ఞానస్వరూపుడు" అని కూడా అర్థం చేసుకుంటాడు *(ఆధ్యాత్మ రామాయణం 1.5.56).*

శ్రీకృష్ణుడు ఆదర్శమూర్తిగా ఎంతో ప్రచారం కలవాడు. కానీ ఎక్కువమంది ఆయనను సరిగా అర్థం చేసుకోలేరు. బృందావనంలో ఆయన చేసిన లీలలను మానసికపరిణతి లేనివారు కామకేళిగా అర్థం చేసుకుంటారు. కానీ శ్రీరామకృష్ణులు అత్యున్నతమైన దివ్యప్రేమకు ప్రతీకగా శ్రీకృష్ణుణ్ణి దర్శించారు. లవలేశమైనా కామం లేని భక్తులు మాత్రమే ఆ విధంగా చేయగలరు. భగవద్గీతలో విశ్వరూప సందర్శనం తరువాత అర్జునుడు ఆయనను ఈ విధంగా కీర్తించాడు:

నమః పురస్తాదథ పృష్ఠతస్తే నమోఽస్తు తే సర్వత ఏవ సర్వ ।
అనంత వీర్యామిత విక్రమస్త్వం సర్వం సమాప్నోషి తతోఽసి సర్వః ॥

(11.40)

సర్వస్వరూపులగు ఓ కృష్ణా! నీకు ఎదురుగా ఉండి, వెనుక నుండి నమస్కరించుచున్నాను. ఓ సర్వాత్మా! నీకు అన్ని వైపులనుండి నమస్కారాలు. ఎందుచేతననగా అనంత పరాక్రమశాలివై నీవు జగత్తంతటను వ్యాపించి ఉన్నవాడవు అన్ని రూపములు నీవే.

ఈ విధంగా సాకార-నిరాకార దైవాల మీద భావనలు, ఒకే దేవుణ్ణి అనేకులైన దేవీదేవతలుగా అర్చించడం హిందూమత ధర్మంలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ హిందూ మతశాస్త్రాల నిజమైన స్ఫూర్తిని అర్థం చేసుకున్నవారికే ఇది అవగతం అవుతుంది.

మత సామరస్యం, పరమత సహనం కొరకు అభ్యర్థన

ఇలా దేవుళ్ళందరి వెనుక ఉన్న పరమాత్మను చాలా తక్కువమంది మాత్రమే అర్థం చేసుకున్నారు. హిందూమతంలో కూడా, చాలా మతశాఖలకు చెందిన భక్తులు తమ దైవమే ముక్తి నీయగలడని వాదిస్తారు. కొందరు సాకారదైవ

శరణాగతి మాత్రమే మార్గమనీ, మరికొందరు నిరాకార దైవోపాసన మాత్రమే దరిజేర్చగలదనీ నమ్ముతారు. అయితే, ఇలా గిరిగీసుకుని కూర్చున్న భక్తులతో పాటు, విశాలదృక్పథం కలవారు కూడా ఉన్నారు. భర్తృహరి వైరాగ్యశతకం 84వ శ్లోకంలో, "చరాచర సృష్టికి పాలకుడైన శివునికి, ఆయన అంతర్యామి విష్ణువుకు మధ్య భేదం నాకు ఏమీ కనిపించడం లేదు. కానీ నా భక్తిప్రపత్తులు శివునికే" అని వ్రాస్తాడు.

తరువాత కాలపు ఒక ప్రార్థన ఇంకొక అడుగు ముందుకు వేసి, అన్ని విధాల భావనల వెనుకనున్న మూలసూత్రాన్ని ఇలా తేటతెల్లం చేస్తుంది:

విష్ణుర్వా త్రిపురాంతకో భవతు వా బ్రహ్మా సురేంద్రోఽథవా
భానుర్వా శశలక్షణోఽథ భగవాన్ బుద్ధోఽథ సిద్ధోఽథవా ।
రాగద్వేషవిషార్తిమోహరహితః సత్వానుకంపోద్యతో
యః సర్వైః సహ సంస్కృతో గుణగణైస్తస్మై నమః సర్వదా ॥

శివకేశవులైనా, బ్రహ్మేంద్రులైనా, సూర్యచంద్రులైనా, బుద్ధమహావీరులైనా అందరూ ఆ పరమాత్మ స్వరూపులే. అటువంటి రాగ-ద్వేష-మోహ-అజ్ఞాన రహితుడికి, పవిత్రతతో, ఉత్తమగుణాలతో నిండిన కృపాళువుకు నేను ఎల్లవేళలా నమస్కరిస్తాను.

భిన్నత్వం వెనుక ఏకత్వం అన్న సూత్రం హిందుమత శాఖలన్నింటికీ అనాది నుంచీ పునాదిగా నిలిచింది. మనుస్మృతి *(12.122-3)*లో ఈ విధంగా చెప్ప బడింది: "సృష్టికంతటికీ పాలకుడైన పరమాత్మను అందరూ తెలుసుకోవాలి. ఆయననే అగ్ని (పూజనీయుడు) అనీ, మను (చింతనకలవాడు) అనీ, ప్రజాపతి (జీవజాలానికి రాజు) అనీ, ఇంద్రుడు (వైభవోపేతుడు) అనీ, ప్రాణం (జీవనానికి ఆధారం) అనీ, శాశ్వతుడైన పరబ్రహ్మం అనీ పిలుస్తారు."

భిన్నత్వపు పరిమితులను దాటి ఆలోచించలేని వారికి అగ్ని మొదలైన దేవతలు వేర్వేరు దైవాలుగా కనిపిస్తారు. అయితే ఉన్నతంగా యోచించేవారు ఒకే పరమదైవం యొక్క వేర్వేరు అభిముఖాలుగా వాటిని గ్రహిస్తారు. దైవం ఒకటేననీ, ఆ దైవానికి కల అనేక నామాలను ఆ దైవం యొక్క వేర్వేరు ధర్మాలుగా ప్రకటించిన వ్యాఖ్యాతలు ఎందరో ఉన్నారు. ఉదాహరణకు విష్ణు సహస్రనామ వ్యాఖ్యాతకీ, ఆర్యసమాజం వారి ఏకదైవ సిద్ధాంత వాదులకీ ఈ విషయంలో పెద్ద విభేదాలు కనపడవు.

నామరూపాలు ఏవైనా ఒక అవతార పురుషుణ్ణి కానీ, వేరే సాకార దైవాన్ని కానీ, నిరాకార దైవం యొక్క ప్రతీకగా అంగీకరించినపుడు, ఈ సాకార-నిరాకార దైవాలను అర్చించే భక్తులందరూ చేయీచేయీ కలిపి, తమ హృదయాలను మేళవించవచ్చు. ఈ ఆధునిక కాలంలో పరమాత్మ యొక్క విశ్వజనీనతకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వాలి. అప్పుడు అన్ని ప్రాంతాలలోనూ, దేశాలలోనూ నిజంగా ఆధ్యాత్మికాభిరుచి గల వారి మధ్య అనుబంధాలు ఏర్పడి, ఐక్యత వర్ధిల్లుతుంది. వారందరూ పరస్పరం సహకరించుకుంటూ, సోదర భావంతో కలిసిపోయి సర్వ మానవ సౌభ్రాతృత్వం కోసం పాటుపడతారు. శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు *(4. 1)*లోని ఒక ప్రార్థన ఈ విధంగా సాగుతుంది:

నిరాకారుడూ, అద్వితీయుడూ, తనకంటూ ఏమీ ప్రయోజనం లేకపోయినా తన అసంఖ్యాక శక్తుల సహాయంతో అనేక రూపాలను తయారుచేసి తద్వారా సృష్టి, స్థితి, లయలను చేసేవాడు అయిన పరబ్రహ్మం మనందరికీ శ్రేష్ఠమైన ఆలోచనలను ప్రసాదించుగాక!

5.

సాంసారిక బాధ్యతలు - ఆధ్యాత్మిక జీవితం

బాధ్యత అంటే ఏమిటి?

మనమందరం రకరకాల పనులతో తీరిక లేకుండా ఉంటూ, వాటినే మన బాధ్యతలుగా మనస్సులో చిత్రించుకుంటూ ఉంటాము. ఈ బాధ్యతలు చాలాసార్లు శ్రమను, కష్టాలను, దుఃఖాలను కొనితేవడం మనకు అనుభవమే. ఇదే కనుక నిజమైతే, బాధ్యతను మనం అర్థం చేసుకొనే విధానంలో ఏదో లోపం ఉండి వుండాలి. మనం కర్మలను ఆచరిస్తాం అంటే పని చేస్తాం, కానీ ఈ కర్మలను భగవత్సాక్షాత్కారం కోసం ఉపయోగించే యోగంగా ఎలా మార్చుకోవాలో మనకు తెలియదు. వివేకానంద స్వామి కర్మయోగం గురించి చెప్పిన ఒక బోధను పరిశీలిద్దాము:

"...కర్మయోగం స్వార్థంతో అర్రులు చాచే మనస్తత్వాన్ని నాశనం చేయమని చెపుతుంది. స్వార్థాన్ని అరికట్టే శక్తిని సంపాదించినపుడు, దానిని మళ్ళీ జారిపోకుండా, మనస్సును తిరిగి స్వార్థంవైపు మరలకుండా, జాగ్రత్త పడండి. అప్పుడు ఈ బాహ్యప్రపంచంలోకి వెళ్ళి ఎంత కావాలంటే అంత పని చేయవచ్చు. ఎవరితోనైనా కలవండి, ఎక్కడికైనా వెళ్ళండి, మీకు ఏ కళంకం అంటదు. పద్మం నీటిలో ఉన్నా, నీరు ఆ పద్మాన్ని తాకి మకిలం చేయలేదు. అదే విధంగా మీరు ఈ ప్రపంచంలో ఉండగలుగుతారు. దీనినే వైరాగ్యం అంటారు. వైరాగ్యం లేకుండా ఏ యోగాన్నీ మీరు అనుష్ఠించలేరు. వైరాగ్యమే అన్ని యోగాలకూ పునాది. రాజమహలు లాంటి గృహాన్ని, పట్టుపీతాంబరాలను, రుచికరమైన రాజభోజనాలను విడిచిపెట్టి ఒక మనిషి ఎడారిలో నివసించడం ప్రారంభించినా, అతడు బంధాలలో కొనసాగుతూనే ఉండవచ్చు. అతని దగ్గర మిగిలిన ఆఖరి వస్తువైన అతని శరీరమే అతనికి అవరోధంగా మారి, ఆ శరీరపోషణ కోసమే రాత్రింబవళ్ళూ పోరాటం చేయవలసిరావచ్చు. వైరాగ్యానికీ, బాహ్యశరీరంతో మనం చేసే కర్మలకీ ఏ

సంబంధం లేదు. మనస్సులోనే అంతా ఉంది. 'నేను–నాది' అని బంధాలలో ఇరికించే భావనలు అంతరంగంలోనే ఉంటాయి. శరీరంతోనూ, ఇంద్రియాల తోనూ ఉన్న బంధాలను మనం తెంచుకోగలిగినప్పుడు, ఎక్కడ ఉన్నా ఎలా ఉన్నా మనం ముక్తులమే. ఒక మనిషి సింహాసనం మీద కూర్చొని ఉన్నా సంపూర్ణమైన వైరాగ్యంతో ఉండవచ్చును. ఇంకొకరు చిరుగుపాతలతో ఉన్నా బంధాలలో ఇరుక్కొని ఉండవచ్చు. ముందు సంపూర్ణమైన వైరాగ్యాన్ని అలవరుచుకొని, తరువాత నిర్విరామంగా పని చేయాలి. ఈ విధంగా వైరాగ్యాన్ని పొందడం కోసం మనం ఏ మార్గంలో వెళ్ళాలో కర్మయోగం బోధిస్తుంది." (The Complete Works of Swami Vivekananda, Vol I.101- 102)

మరి ఇప్పుడు బాధ్యత అంటే ఏమిటి? 'విధి', 'కర్తవ్యం' అనే రెండు మాటలలో 'విధి' అనే మాట వెంటనే అమలుచేయవలసిన నిర్దిష్టమైన బాధ్యతను సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి వితంతువైన తన వృద్ధమాతను పోషించాలి. అది అతని విధి. కర్తవ్యం అనేది అప్పటికప్పుడు జీవితంలో చేసి చూపవలసినది కాకపోయినా, నైతిక విలువలకు, బాధ్యతాయుతమైన జీవనానికి సంబంధించినది. విలియమ్ వర్డ్స్‌వర్త్ అనే ఆంగ్లకవి ఈ కర్తవ్యాన్ని, 'భగవంతుని ఆజ్ఞను నిక్కచ్చిగా గుర్తుచేసే కఠినహృదయురాలైన దైవపుత్రిక' అని అభివర్ణించాడు. మనలో ప్రతి ఒక్కరూ ఈ కర్తవ్యానికీ, స్వలాభాలకూ మధ్య రేగే సంఘర్షణవల్ల అంతర్మథనానికి ఎప్పుడో ఒకప్పుడు గురి అయ్యే ఉంటాము. పేరు ఏదైనా, మనలాంటి మామూలు మనుష్యులకు ఈ కర్తవ్యం అంటే ఒక ప్రతిబంధకం లేదా తప్పించుకోలేనిది.

జ్ఞానోదయం పొందిన మహనీయుల విషయం వేరుగా ఉంటుంది. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు తన బాధ్యతల గురించి ఇలా వివరిస్తాడు:

న మే పార్థాస్తి కర్తవ్యం త్రిషు లోకేషు కించన ।
నానవాప్త మవాప్తవ్యం వర్త ఏవ చ కర్మణి ॥ *(3.22)*

"నాకు బరువు బాధ్యతలేమీ లేవు. ఈ మూడు లోకాలలో నేను పొందనిది, పొందవలసినదీ ఏదీ లేదు. అయినప్పటికీ నేను నిర్విరామంగా పని చేస్తూనే ఉంటాను."

అవతార పురుషులు, ముక్త పురుషులు దుఃఖితులైన మానవాళియెడల ప్రేమతో, స్వేచ్ఛగా పనిచేస్తారు. వారికి కోరికలతో అంతర్మథనం అన్న ప్రశ్నేలేదు కాబట్టి బాధ్యతల విషయంలో కూడా సంఘర్షణ తలెత్తదు. వారికి పనిచేసే పద్ధతి

ఒకటే ఉంటుంది. అది భగవంతునివైపు దారి తీసేదిగా ఉంటుంది. అయితే మనం అజ్ఞానం వలన బాధ్యతల గురించీ, వాటిని నిర్వర్తించే విధానం గురించీ తికమకపడుతూ ఉంటాము.

బాధ్యత - స్వార్థం

'మనం కల్పించుకున్న బాధ్యత ఒక్కోసారి రోగంగా పరిణమిస్తుంద'ని వివేకానంద స్వామి ఎంతో చక్కగా ఇలా వివరించారు!

"కర్తవ్యం అనేది మనకు ఒక రోగంగా పరిణమిస్తుంది. మనల్ని ముందుకు తోస్తూనే ఉంటుంది. మనల్ని పట్టి పీడిస్తూ, జీవితం మొత్తాన్ని దుఃఖమయం చేస్తుంది. మావవ జీవితానికి అది ఒక శాపం వంటిది. మానవాళి యొక్క అంతరాత్మను దహించగల ప్రచండ సూర్యతాపంతో బాధ్యతను లేదా దానిని నిర్వర్తించాలన్న భావనను పోల్చవచ్చును. కర్తవ్యానికి బానిసలైన వారి బ్రతుకులను చూడండి. ప్రార్థన, స్నానం మొదలైన ముఖ్యమైన పనులు చేయడానికి కూడా తీరిక ఉండదు. కర్తవ్యం వారి నెత్తిమీద కత్తిలాగా వేళ్ళాడుతూ ఉంటుంది. అందువలన వారు ఎల్లప్పుడూ బయటకు పరుగులు పెట్టవలసిందే! ప్రపంచంలో పని చెయ్య వలసిందే! ఇంటికి తిరిగివచ్చినా రేపటి పని గురించి వారు ఆలోచిస్తుంటారు. జీవితమంతా బానిసలాగా బ్రతికి, చివరికి ఏ వీథిలోనో జీను మీద ఉండగానే కుప్పకూలి మరణించే గుర్రంతో వారిని పోల్చవచ్చును. మనం ఈ విధంగానే కర్తవ్యాన్ని అర్థం చేసుకుంటున్నాము. నిజమైన కర్తవ్యనిర్వహణలో బంధాలు లేవు. స్వేచ్ఛ ఉంది. భగవదర్పితమైన బుద్ధిభావం ఉంది." (The Complete Works of Swami Vivekananda, Vol I.103)

మనం కర్తవ్యానికి బానిసలమై మొత్తం జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాము. మన బాధ్యత ఎంతవరకూ ఉంటుంది? ఎలా నిర్వర్తించాలి? అన్న విషయాల మీద మనం స్పష్టమైన అవగాహనను పెంపొందించుకోవాలి. మనలో చాలామంది, వారివారి సమస్యలకు పరిష్కారాలను కనుగొనకుండానే, ఇతరుల సమస్యల పరిష్కారానికి పని చేస్తుండడాన్ని చూడవచ్చు. వారు ఈ పనిని ఇతరుల మీద ప్రేమతో కాక స్వాతిశయంతో చేస్తుంటారు. ఇలా కాకుండా నిజంగా ప్రక్కవారికి సహాయం చేద్దామన్న సహృదయులు కూడా లేకపోలేదు. కానీ ఈ విచిత్రమైన ప్రపంచంలో చాలామంది, తమ జీవితాలతో అసంతృప్తి చెంది, చేయవలసిన దైనందిన పనులను వదలి, ఇతరుల పనులను చేస్తూ, వాటిలో

సంతృప్తి కోసం వెతుకుతుంటారు. అందుకేనేమో, మా వరిష్ఠసన్న్యాసి ఒకరు, ఈ ప్రపంచాన్ని 'భగవంతుని పిచ్చాసుపత్రి'గా అభివర్ణించేవారు. అటువంటి స్వాతిశయం కలవారు 'ప్రేమ కురిపించే నా సేవలు వారికి అవసరం!' అని ప్రకటిస్తుంటారు. మరొకవైపు, మనం ఇతరుల్ని ఏ విధంగా ఏవగించుకుంటున్నామో, అదే విధంగా వారు కూడా మనల్ని ఏవగించుకుంటారనేది ఒక కఠోరసత్యం. మామూలు మనుష్యులమైన మనం స్వాభిమానంతో ఎంతగా నిండిపోయామంటే ఈ సత్యాన్ని గ్రహించలేము. ఎవరైనా మనల్ని మనఃస్ఫూర్తిగా ద్వేషించవచ్చున్న భావనను స్వాభిమానం అంత సులువుగా ఒప్పుకోదు. ఈ మాటను ఒక మానసిక నిపుణుడు కొందరు బాలికలకు చెప్పినపుడు వారు ఎంతో ఆశ్చర్యపోయారు.

ఇతరులను సంతోషపరచడానికి మితిమీరిన ఉత్సాహంతో పనిచేస్తూ, సమయాన్నంతటినీ దానికే వెచ్చించటం వలన ప్రార్థన-ధ్యానం వంటి సాధనలకు సమయం దొరకని మనుష్యులు మరొక రకం. వీరు సేవ చేయడం కోసం క్లబ్బుల లోనూ, పార్టీలలోనూ, సొసైటీలలోనూ, రాజకీయాలలోనూ చేరుతుంటారు. లేదా విందువినోదాలతో కాలక్షేపం చేస్తారు. వీటివలన వారికి కొంతకాలం పాటు కొత్త కొత్త ప్రాముఖ్యతలు లభిస్తాయి. ఈ కొత్తదనం పాతబడిపోయినా లేక పైన చెప్ప బడిన సంస్థల పలుకుబడి సమాజంలో తగ్గిపోయినా వారు ఎంతో అసంతృప్తికి లోనవుతారు. దాపరికం ఏమీ లేకుండా వివేకానంద స్వామి ఈ విషయాన్ని వివరించారు:

"శరీరం మీద లేదా పేరుప్రఖ్యాతులు మీద ఉండే వాంఛలకు బానిసలుగా జీవించడం ఒక రోగం. అయినా ఈ విషయాన్ని మనుష్యులు తమ బాధ్యతగా ఎంత సులువుగా అన్వయించుకుంటారో! మనుష్యులు ధనం కోసమో లేదా తమకు ఇష్ట మైన వస్తువుల కోసమో ఈ ప్రపంచంలో ఎంతో కష్టపడుతూ, శ్రమిస్తూ ఉంటారు. ఎందుకిలా చేస్తున్నారని ప్రశ్నిస్తే, 'కర్తవ్యం' అని వారి నుంచి సమాధానం వస్తుంది! ధనకనకవస్తువాహనాదుల మీద, పేరుప్రఖ్యాతుల మీద తమకున్న నిరర్థకమైన లోభాన్ని 'పూలతో కప్పి' వేరే విధంగా చూపించడానికి వారు విఫల యత్నం చేస్తుంటారు." (The Complete Works of Swami Vivekananda, Vol I.103)

లోనున్న స్వార్థాన్ని పూలతో కప్పిపుచ్చి, తెచ్చిపెట్టుకున్న నిస్వార్థతతో నిజమైన కర్తవ్యనిర్వహణను చేయడం కుదరని పని. ఇక దాన్ని ఆధ్యాత్మిక

జీవితంతో అనుసంధానించడం అసలే వీలుపడదు. స్వార్థంతో చేసే బాధ్యతా నిర్వహణ కొత్తకొత్త సమస్యల్ని, బంధాల్ని తెచ్చిపెడుతుంది.

అహంకారం యొక్క వివిధ రూపాలు

రకరకాల మూలపదార్థాల విచిత్రమైన సమ్మేళనాలే మనుష్యులు. విలియమ్ జేమ్స్ అనే శాస్త్రవేత్త చెప్పినదాని ప్రకారం, చాలామంది రోజువారీ జీవితంలో వేర్వేరు పాత్రలలో ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఎక్కడ ఏ పాత్రలో ఉంటే అక్కడ వారికి ప్రత్యేకమైన అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. వాటినే పరిగణిస్తూ, పాటిస్తూ ఉంటారు. వ్యాపారంలో, దేవాలయంలో, ఇంట్లో, ఇలా వేర్వేరు చోట్ల మన పాత్రలు వేర్వేరు! సమాజంలో బహిరంగంగా చేయడానికి సంశయించే పనులను, ఎవరూ చూడనప్పుడు, గోప్యంగా చేస్తూ, ఆనందం పొందుతూ ఉంటాం! ఇలా ఈ పాత్ర లన్నీ పరస్పరం విరుద్ధంగా ఉండడం వలన అంతులేని తికమకను మన జీవితంలోకి కొనితెచ్చుకుంటాం. ఒక దుకాణదారు ఆదివారం కూడా వదలకుండా వ్యాపారం చేసేవాడు. ఒకసారి కుటుంబ సమేతంగా మతబోధకుని దగ్గరకు వెళ్ళి మతం పుచ్చుకున్నారు. తరువాతి ఆదివారం పొరుగింటి అమ్మాయి పాల కోసం వారి తలుపు తట్టింది. దుకాణదారు చిన్న కూతురు ప్రక్కనున్న కిటికీలోంచి తొంగి చూస్తూ, “గడచిన ఆదివారం మేము మతం పుచ్చుకున్నామని తెలియదా? ఇక నుంచి ఆదివారంనాడు పాలు కావాలంటే దొడ్డితలుపు నుంచి తీసుకోవాలి!” అని సమాధానం చెప్పిందట.

సాధారణ మానవులు మాత్రమే కాక, సమాజంలో ఉన్నతమైన స్థానాలలో ఉండేవారు కూడా ఇటువంటి ‘ద్వంద్వ’ జీవితాలను గడుపుతుంటారు. జర్మనీ దేశానికి సార్వభౌమత్వం వహించబోయే యువరాజుగా ఎన్నికైన ఒక మతగురువు గురించిన ఒక కథ ఉంది. ఒకరోజు, ఒక రైతు ఎదురుగా, ఆ మతగురువు పలక రాని పదాలను ఉపయోగిస్తూ ఎవరినో తిట్టాడు. అది చూసి ఆ రైతు ఎంతగానో ఆశ్చర్యపోయాడు. అది గ్రహించిన మతగురువు తాను ఒక మతగురువుగా ఆ పదాలను వాడలేదనీ, ఒక యువరాజుగా ఆ పదాలను ప్రయోగించాననీ సమర్థించుకోజూశాడు. కానీ ఆ తెలివిగల రైతు, “అంతా బాగానే ఉంది, కానీ, మీ లోని యువరాజు నరకానికి వెళ్ళినప్పుడు, మీ లోని మతగురువు ఏమవుతాడు?” అని ప్రశ్నించాడు.

బహిరంగ జీవితంలో ఒక విధంగా, ఆంతరిక జీవితంలో వేరొక విధంగా ప్రవర్తిస్తే, అందుకు తగిన మూల్యాన్ని చెల్లించుకోవలసి వస్తుందని మనం ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ రెండు జీవితాలలో, ఒక దానిలో సవ్యమైనమార్గంలోనూ, రెండవదానిలో అపసవ్య మార్గంలోనూ పయనిస్తే, ఎంతో అలజడికీ, రెట్టింపు బంధాలకూ లోనవుతాము. అంతేకాక మన జీవితాన్ని నరకం చేసుకుని, దుష్పరిణామాలను ఆహ్వానించుకున్నవారమవుతాము.

అవసరమైన బాధ్యతలున్నట్లే, అనవసర బాధ్యతలు కూడా ఉంటాయి. జీవితంలో ఒక పని మంచిదా, కాదా అని నిర్ధారించడం అంత సులువు కాదు. శాంతి సమయాలలో ఒక మనిషి వేరొక మనిషిని చంపడం నేరం. కానీ యుద్ధం జరుగుతున్నప్పుడు ఒక పౌరుని లేదా సైనికుని కర్తవ్యం వీలైనంత మంది శత్రువులను చంపడం! హిందూ ధర్మశాస్త్రాల ప్రకారం గోవు తల్లికి ప్రతీక. కాబట్టి గోవధ పాపం. కానీ ఇస్లాం మతం ప్రకారం కొన్ని పండుగలలో గోవధ పుణ్య కార్యం! అనాదికాలం నుంచీ హిందువులు అహింసను పరమధర్మంగా ఆచరిస్తూ ఉన్నారు. కానీ మతం మీద నమ్మకం లేని నాస్తికులను చంపడం ఇస్లాం మతంలో ఒకప్పుడు పొగడబడేది! మధ్యకాలంలో క్రైస్తవన్యాయాధికారులు చర్చిని కాపాడడం కోసం మతభ్రష్టులను లేదా నాస్తికుల్ని గుంజకు కట్టి కాల్చివేయడాన్ని తమ ధర్మంగా పరిగణించారు! అవన్నీ తప్పక చేయవలసిన బాధ్యతలు కూడానూ! అందువలన బాధ్యతలకు అంతులేదు. వివేకానంద స్వామి బాధ్యతల గురించి ఈ విధంగా వివరించారు:

“కర్తవ్యం అంటే ఇది’ అని కచ్చితంగా గిరిగీసి చెప్పలేము. కానీ మానవులందరికీ ఒక కర్తవ్యం ఉంది. ఏ కర్మ అయితే మనల్ని భగవంతుని వైపు నడిపిస్తుందో ఆ కర్మ మంచిది – అది మన కర్తవ్యం. మనల్ని దిగజార్చే కర్మ ఏదయినా సరే, అది చెడ్డదే. – అది మన కర్తవ్యం కానేరదు.” (The Complete Works of Swami Vivekananda, Vol I. 64)

విశిష్టాద్వైత కర్త రామానుజాచార్యులు చెప్పిన దాని ప్రకారం, మనలోని ఆత్మను (బుద్ధిని) సువిశాలం చేసే వన్నీ మంచివి. అలాగే మన ఆత్మను (బుద్ధిని) సంకుచితం చేసేవి చెడ్డవి.

హిందూ మతధర్మ భావనల ప్రకారం బాధ్యత - వర్ణాశ్రమ ధర్మాలు

హిందూ మతధర్మం సమాజాన్ని నాలుగు వర్ణాలుగా విభజించింది. వీరందరూ ప్రత్యేకమైన బాధ్యతలను కలిగివున్నారు. 1) ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం కలవారు (బ్రాహ్మణులు) 2) యుద్ధాలు చేయగల యోధులు (క్షత్రియులు) 3) వ్యాపారం చేసేవారు (వైశ్యులు) 4) కాయకష్టం చేసేవారు (శ్రామికులు). జీవితంలో వారివారి వయస్సులను బట్టి మరికొన్ని బాధ్యతలను కూడా వారు మోయవలసి ఉంటుంది. బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్న్యాస ఆశ్రమాలు – ఈ విభజన క్రిందికి వస్తాయి. ప్రాచీన కాలపు సంస్కృతిలో ఈ విభజనల ప్రకారం ప్రజలు చేయవలసిన పనులు, నిర్వర్తించవలసిన బాధ్యతలు, వారి జీవనసరళి ఇదమిత్థంగా నిర్వచించ బడ్డాయి. ఆధునికకాలంలో పాశ్చాత్య దేశాల నాగరికతా భావనల ప్రభావం, సాంకేతిక విజ్ఞానం దీన్ని పూర్తిగా మార్చేశాయి. ఇప్పుడు బాధ్యతలు, హక్కుల విషయంలో అంతులేని తికమక తయారైంది. చాలామందికి సమాజంలో తాము ఎక్కడ ఇముడుతామో, తమ బాధ్యతలేమిటో తెలియదు. హిందూమత బోధనల ప్రకారం ప్రతివారినీ భగవంతునివైపు నడిపించేందుకు తగిన ధర్మాలున్నాయి. సర్వాన్నీ తనలో ఇముడ్చుకుని, మానవజీవితాన్ని విశ్వలయతో (కాస్మిక్ రిథమ్ లేదా సృష్టి మొత్తాన్నీ నడిపించే లయ) అనుసంధానం చేసేదే ధర్మం. ఈ విశ్వం యొక్క లయబద్ధమైన భావతరంగాలు తమను తాము జీవులుగాను, సమాజాలుగాను వ్యక్తీకరించుకుంటున్నాయనీ, అనంతంగా కనిపించే ఈ రూపాలన్నింటి వెనుక ఒకే ఆత్మ ఉందనీ మన మతధర్మం వివరిస్తోంది.

భగవద్గీతలోనూ, ఇతర మతధర్మ గ్రంథాలలోనూ వివరించబడిన గొప్ప పాఠం – ఎలాగైతే ఒక జీవి తాను ఉన్న సమాజంలో ఒక భాగమో, అదే విధంగా అనంతమైన విశ్వంలోనూ ఒక భాగం. పురాతనమైన హిందూ గ్రంథాలలో ఒక విరాట్పురుషుని వర్ణన ఉంది. ఇంద్రియాలను జయించి, పవిత్రతతో, ఋజు వర్తనంతో జ్ఞానోదయం పొందిన బ్రాహ్మణులు అతని ముఖం నుంచి వెలువడగా, బాహువుల నుంచి యోధులైన క్షత్రియులు బయటికి వచ్చారు. ఆహారాన్ని, ఇతర జీవితావసరాలను సరఫరా చేసే వైశ్యులు, కృషీవలులు కటి ప్రదేశం నుంచి జనించారు. పాదాల నుంచి కష్టపడి పనిచేసే శ్రమైకజీవులు పుట్టారు (పురుష సూక్తం, ఋగ్వేదం, 10.90.12). ఒక శరీరంలోని ప్రతి అంగమూ ముఖ్యమైనట్లు, ఈ వర్గాలవారందరూ సమాజానికి అవసరమే. విద్యార్థి, గృహస్థ దశలను దాటిన

తరువాత విశ్రాంత జీవనానికి సమయం కేటాయించబడింది. దీని తరువాత వీలయితే బంధాలన్నీ త్రెంచుకుని, ఏకాంతంలో జపతపధ్యానాదులతో సన్న్యాస జీవితం గడపాలి.

మనిషి జీవితపు దశలన్నింటిలోనూ ఆధారభూతంగా ఉన్న విశ్వలయకు అనుగుణ్యంగా వర్తిస్తే, తాను అభివృద్ధి చెంది శ్రేయస్సును పొందడమే కాక, తన తోటివారికి కూడా శ్రేయస్సును అందించగలుగుతాడు. మనందరి అత్యున్నతధర్మం ఇదే. విరాట్పురుషుడికి అనేకమైన చేతులు, కాళ్ళు ఉన్నట్లు చిత్రించబడేది ఎందుకంటే, ఒకే ఏకత్వం బహురూపాలుగా వ్యక్తీకరించుకుంటోదన్న సత్యాన్ని గుర్తు చేయడానికే. ప్రతి మనిషి ప్రపంచం అనే నాటకరంగంలో ఒక నటుడే. తన పాత్రను చక్కగా పోషించడం ప్రతివారూ నేర్చుకోవాలి. ఏ ఇద్దరికీ ఒకే పాత్ర ఇవ్వబడదు.

అమెరికా దేశపు స్వాతంత్ర్య అధికారపత్రంలో, 'మనుష్యులందరూ సమానం' అని ప్రకటించబడింది. కానీ ఏ ఇద్దరు మనుష్యులూ వారి బాహ్య జీవితంలో కానీ, అంతర జీవితంలో కాని ఒకేలా ఉండరని మనకు తెలుసు. అలాంటప్పుడు మనుష్యులందరూ ఎలా సమానం కాగలరు? వేదాంతం ఈ విధంగా సమాధానం చెపుతుంది: ఒకే ఆత్మ అందరిలో ఉన్నది. కానీ మానసిక, శారీరక దక్షతలను లేదా ప్రవృత్తులను బట్టి చూస్తే మాత్రం ఎన్నో తేడాలు కనిపిస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలో సమానత ఉన్నా, మిగిలిన అన్ని స్థాయిలలోనూ అనంతమైన వైరుధ్యాలను చూడవచ్చు.

గొప్ప పండితుడు, సంఘసేవకుడు అయిన ఈశ్వరచంద్ర విద్యాసాగర్ ఒకసారి శ్రీరామకృష్ణులను, "భగవంతుడు కొందరికి ఎక్కువ శక్తినీ, కొందరికీ తక్కువ శక్తినీ ప్రసాదించాడా?" అని ప్రశ్నించాడు. గురుదేవులు ఇలా సమాధానం చెప్పారు:

"సర్వాంతర్యామిగా ఆయన ఆబ్రహ్మపిపీలికాది పర్యంతం సకల జీవుల లోనూ ఉన్నాడు. కానీ వేర్వేరు జీవులలో ఆయన వ్యక్తీకరణలు మాత్రం విభిన్నంగా ఉంటాయి. కాకపోతే ఒకడు పది మందిని తరిమికొట్టడమేమిటి? మరొకడు ఒక్కరిని కూడా ఎదిరించలేక పోవడమేమిటి? అందరూ మిమ్మల్ని ఎందుకు గౌరవిస్తున్నారు? మీకేమైనా కొమ్ములు మొలిచాయా? మీకు దయార్ద్ర హృదయం, విద్య రెండూ ఉన్నాయి. అందుకని అందరూ మీకు గౌరవమర్యాదలను ఇస్తున్నారు!"

హిందూ ధర్మం ఇలా వివరిస్తుంది: ప్రతివారూ వారివారి స్థాయికి తగినట్లు పరిస్థితులను ఎదుర్కొని, వారి సామర్థ్యాన్ని, వారి జీవితంలోని నిజాన్ని తెలుసుకుంటారు. ఆపై వాటికి తగినట్లుగా తమకు పురోగతిని ఇచ్చే ధర్మాన్ని స్వధర్మంగా ఆచరిస్తారు. అప్పుడు ప్రతివారికీ సమాజం పట్ల వారికి గల బాధ్యతలు ఏవో, తమ పట్ల తమ కర్తవ్యం ఏమిటో తేటతెల్లం అవుతుంది. ఒక యువకుడు శ్రీరామకృష్ణుల వద్దకు వచ్చి, ప్రపంచాన్ని త్యజించి సన్యాసి కావాలనుందని తెలిపాడు. కుటుంబ బాధ్యతలను మరువవద్దని గురుదేవులు సలహా ఇచ్చారు. మా మామగారు కుటుంబాన్ని పోషించగలరని ఆ యువకుడు బదులు చెప్పాడు. శ్రీరామకృష్ణులు, "నీకు ఆత్మగౌరవం లేదా?" అని అతణ్ణి ప్రశ్నించారు. అతనికి చీవాట్లు పెట్టి, ఉద్యోగం వెతుక్కుని, ముందు కుటుంబాన్ని పోషించమని చెప్పి పంపేశారు. ప్రతి మనిషికీ జీవితంలోని అన్ని దశలలోనూ స్వధర్మం అంటూ ఒకటి ఉంది. మనం చేసే దైనందిన పనులు కూడా ఈ విశ్వలయలో పాలుపంచుకుంటాయి. జీవితంలోని బాధ్యతలను చక్కగా నిర్వర్తించడం ద్వారా ప్రతివారూ ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని సాధించవచ్చు. ఒక పని ఉన్నతమైనది, మరొకటి నీచమైనది అన్న తారతమ్యాలు లేవు. భగవద్గీత యొక్క సారం ఈ శ్లోకంలో ఎంతో తేటతెల్లంగా వివరించబడింది:

యతః ప్రవృత్తిర్భూతానాం యేన సర్వమిదం తతమ్ ।
స్వకర్మణా తమభ్యర్చ్య సిద్ధిం విందతి మానవః ॥ *(18.46)*

"ఏ భగవంతుడైతే అన్ని జీవులలోనూ వ్యాపించివున్నాడో, ఎవరి నుండి సకల కర్మలూ ఉద్భవిస్తున్నాయో, అట్టి భగవంతుణ్ణి తన స్వధర్మాన్ని అనుష్ఠించడం ద్వారా అర్చించి, ఆధ్యాత్మిక పరిపూర్ణత్వాన్ని మానవుడు పొందుతాడు."

మన ముందు రెండు మార్గాలున్నాయి. మొదటిది: ధర్మబద్ధంగా ప్రపంచాన్ని అనుభవిస్తూ పరిపూర్ణతను సాధించడం. సరియైన పద్ధతిలో నిర్వర్తిస్తే ఇది రెండవ మార్గమైన దైవసాక్షాత్కారానికీ, బంధవిముక్తికీ దారి తీస్తుంది. మనం ఉన్న స్థాయిని బట్టి ఈ రెండింటిలో ఏదోకొక మార్గాన్ని ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ మనకుంది. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ అనుసరించ కూడనిది అధర్మమార్గం. కామవాంఛ, అత్యాశ, అసత్యం అనే అపాయాలతో అది నిండివుంది. ప్రపంచంలో మనం చేసిన పనుల వల్ల సంపదలు కలిగితే, వాటిని ఇతరులతో పంచుకోవాలి. తన మరియు ఇతరుల ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి కోసం వాటిని ఉపయోగించాలి.

గృహస్థ ధర్మాలు

హిందూధర్మం ప్రకారం గృహస్థజీవితం సమాజంలో ముఖ్యపాత్రను వహిస్తుంది. సమాజ సంక్షేమం, సంరక్షణలలో పాల్గొనడాన్ని పిల్లలకు నేర్పడం అవసరం. జీవులన్నీ ప్రాణంతో ఉండడానికి గాలి ఎలా అవసరమో, అలాగే మిగతా మూడు ఆశ్రమాలవారు గృహస్థు మీద ఆధారపడివున్నారని మనుస్మృతి తెలుపుతోంది.

యథా వాయుం సమాశ్రిత్య సర్వే జీవంతి జంతవః ।
తథా గృహస్థమాశ్రిత్య వర్తంతే సర్వాశ్రమాః ॥ *(మనుస్మృతి, 3.77)*

కానీ గృహస్థజీవితం అంటే ఇంద్రియసుఖాలను అనుభవించడం కాదు. శ్రీకృష్ణుడు భాగవతంలో ఉద్ధవునికి ఈ విషయాన్ని నొక్కి వక్కాణించాడు:

గృహస్థు తన జీవితగమ్యం ఇంద్రియసుఖాలలో కాక జ్ఞానప్రాప్తిలో ఉందని గుర్తుంచుకోవాలి. అప్పుడు గృహస్థజీవితం ఈ విశ్వం యొక్క నమూనాలో ఒక భాగం అవుతుంది. గృహస్థుడిగా కర్తవ్యనిష్ఠతో పరమాత్మను అర్చించిన భక్తుడు, ఆపై వానప్రస్థాశ్రమం స్వీకరించి, తన మొత్తం సమయాన్ని ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు వెచ్చించి పవిత్రతను సాధించవచ్చు (శ్రీమద్భాగవతం 11.17.52.55).

హిందూ శాస్త్రాల ప్రకారం గృహస్థుకు ఐదు రకాల బాధ్యతలు ఉన్నాయి. అవి – 1) దైవార్చన 2) శాస్త్రాధ్యయనం (ఋషి ఋణం) 3) తోటివారికి సేవ 4) పూర్వీకులకు కర్మకాండ 5) జంతు సంరక్షణ. వీటిని పంచమహాయజ్ఞాలని పిలుస్తారు. వీటిని ఒక పెనుభారంలా కాక ఒక మహత్తరమైన సేవగా, ఒక అర్చనగా నిర్వర్తించాలి. ఈ విధమైన భావనతో బాధ్యతలను నెరవేర్చినప్పుడు మాత్రమే బంధాలు ఏర్పడవు. అంతేకాక ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో సహాయ కారులవుతాయి. బాధ్యత, సేవ, అర్చన – ఈ మూడింటినీ మేళవించడమే వేదాంతం యొక్క లక్ష్యం. ఏదైనా కర్మను మన ఆధ్యాత్మిక జీవనంతో ముడిపెట్టడం కుదరకపోతే, దాన్ని బాధ్యతగా స్వీకరించరాదు. ఒక పని భగవంతునికి దూరం చేస్తున్నట్లయితే ఆ పనిని చేయవద్దు. అన్ని రకాల బాధ్యతలూ మనల్ని భగవంతునికి మరింత దగ్గర చేయాలి. శ్రీకృష్ణుడు ఉద్ధవునికి ఈ విధంగా చెప్పాడు: *నన్నే జీవితపు పరమగమ్యంగా తెలుసుకుని, వదలకుండా పట్టుదలతో తన స్వధర్మాన్ని అనుష్ఠిస్తూ, నన్నే అర్చించే భక్తునికి అచిరకాలంలో జ్ఞానం ఉదయించి,*

సాక్షాత్కారం కలిగి, నన్ను పొందుతాడు. బాధ్యతలన్నింటితో భక్తిని రంగరించి నిర్వర్తిస్తే, అవి ముక్తికి దారి తీస్తాయి. ఆనందానికి మార్గం ఇదే .(శ్రీమద్భాగవతం 11.18.44.47)

మనిషికి తనపట్ల ఉండవలసిన బాధ్యత

ఈ ఐదు బాధ్యతలూ కాక ప్రతి మనిషికీ తనపట్ల తనకు ఉండవలసిన బాధ్యత – తనలోని అంతరాత్మ. ప్రతి జీవాత్మ పరమాత్మలో భాగం కాబట్టి, మానవుడు తనలోని అంతరాత్మ పట్ల తన బాధ్యతను నెరవేరిస్తే, మిగిలిన బాధ్యతలను అతను నెరవేర్చినట్లే. మనలోని ఉన్నతమైన ఆత్మ తనను తాను ప్రకటించుకోవాలని ప్రయత్నిస్తుంటే, నీచమైన అహంకారం దానికి అడ్డుపడు తుంటుంది. దైనందిన యాంత్రిక జీవనంలో పడిపోయి, కామకాంచనాల కోసం వెంపర్లాడుతూ, మానవుడు తనలోని అంతరాత్మ ప్రబోధపు వాణిని పట్టించు కోవడం లేదు. దీనివల్ల ఏ పని చేసినా అది చివరికి అసంతృప్తికి దారి తీసి ఆశా భంగంగా మారుతుంది. చివరకు మనం చేయదల్చుకున్న సమాజసేవ వగైరాలు కూడా విసుగుపుట్టించేవిగా తయారవుతాయి. అందువల్ల మనకున్న ప్రతి బాధ్యతా ఆధ్యాత్మిక పథంలో మన వికాసానికి దారితీసేదిగా ఉండాలి. అటువంటి పరిస్థితు లలో మాత్రమే జీవితానికి ఒక అర్థం ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలు సరిగా చేయకుండా, భగవంతుని చేతిలోని పవిత్రమైన పనిముట్టుగా మారకుండా జనులు చాలామంది బోధకులుగా మారాలనుకుంటారు. మానవశరీరం అనే దేవాలయంలో భగవంతుడు నివసిస్తుంటాడు. మొదట మన సమస్యల్ని పరిష్కరించుకుని, భగవంతుణ్ణి అర్థం చేసుకుని, తర్వాత ఇతరుల సమస్యలను చేపట్టాలి. సత్యం అనే వెలుగుని శాంతంగా ప్రసరింపజేస్తూ, కేవలం మన ఉనికి ద్వారా, మౌనంగా, ప్రక్కవారికి తెలియకుండానే వారికి సహాయం చేయ వచ్చును. సొంతంగా ఆధ్యాత్మికానుభూతి పొందకుండా ఇతరులకు ఆధ్యాత్మికంగా సహాయం చేయడం గురించి ఆలోచించడం లేదా మాట్లాడడం అర్థరహితం. ఒకసారి నిజంగా పవిత్రత, వైరాగ్యం సంతరించుకున్నాక ఇంద్రియాకర్షణలతో కూడిన ప్రపంచంలో మనం కలసిపోము. అప్పుడు ఇంద్రియాకర్షణలు మనస్సును ప్రభావితం చేయలేవు. మనం నిజంగా ఆ భగవంతుని చేతిలోని పనిముట్లమే అన్న జ్ఞానం కలుగుతుంది. అప్పుడు మాత్రమే ఇతరులకు సహాయం చేయడం గురించి మాట్లాడవచ్చు.

మరొక విషయాన్ని మనం బాధ్యతగా పరిగణించాలి. పాఠశాల జీవితం ముగిసినా మన విద్యార్థి దశను కొనసాగించాలి. మనం చేసే ఆధ్యాత్మిక పఠనం, సాధన కుంటుపడితే అది మన మనస్సు మీదా, ఆలోచనా విధానం మీదా చెడు ఫలితాల్ని చూపిస్తుంది. చాలామంది పాఠశాల వయసు దాటాక ఆలోచించడం అన్న అలవాటునే మానుకుంటారు. ఇది చాలా చెడ్డది. బాధ్యతారహితంగా లేదా కచ్చితమైన దిశ లేకుండా ఆలోచించడం ప్రమాదకరం. ఆలోచన చేయడాన్ని వదలిపెట్టడం వలన పని చేసే యంత్రాలుగా మారతారు. ఆలోచన, పని రెంటినీ చేస్తూ, సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలి. లేకపోతే మంచిది కాదు. కొంతకాలం విరామం తర్వాత చదువు కొనసాగించడం చాలామందికి అసంభవంగా తోస్తుంది. ఆలోచన అనే అలవాటు పోయినందువల్ల ఎంతో వ్యయప్రయాసల తర్వాత, చాలా తక్కువమంది మాత్రమే దీన్లో జయం సాధించగలుగుతారు. వారు పైపైన చేసే ఆధ్యాత్మిక పఠనాలు, అనాలోచితపు సంభాషణలు, ఆలోచన ఏమాత్రం లేకుండా చేసే పనుల వలన, దీర్ఘంగా యోచించగలిగిన నైపుణ్యం వారిలో సన్నగిల్లుతుంది. మన చుట్టూవున్న ప్రపంచంలో ఇటువంటి పనుల యొక్క ఫలితాలను చక్కగా చూడవచ్చు. ఒక ఉన్నతమైన ఆదర్శం లేకుండానే ఎడతెగని పని; ఏది సత్యమో, ఏది ఆధ్యాత్మిక ధర్మాలకు అనుగుణ్యమో తెలియకపోవడం; పని చేయడం కోసం మాత్రమే పని – దీనినే మనం సోమరితనం కోసం సోమరితనంగా తీసుకోవచ్చు; ఇవన్నీ పైన చెప్పినదానికి ఉదాహరణలే. కానీ ఈ పనులను చేసేవారు తమ పనుల పట్ల ఎంతో గర్వపడుతుంటారు! ఏదో ఒకటి తయారుచేస్తూ కూర్చుంటే సరిపోదు. తయారయ్యేది మంచిది, నిర్మాణాత్మకమైనది, మానవాళిని దిగజార్చనిది అయి వుండాలి.

కాబట్టి చదవడానికి సమయం దొరక్కపోతే కనీసం దీర్ఘంగా ఆలోచించడాన్ని మన దినచర్యలో భాగంగా చేర్చుకోవాలి. పనికిమాలిన లేదా చెడ్డ ఆలోచనలతో చాలా సమయం వృథా అవుతుంటుంది. ఈ సమయాన్ని నిర్మాణాత్మకంగా మలచుకోవాలి. రోజులో నిస్సత్తువతో నిండిన కాలం ఎంతోకొంత ఉంటుంది. దానిని ఉన్నతమైన ఉద్దేశ్యాలవైపు మళ్ళించాలి. ఒక మూల కూర్చొని వ్యర్థంగా సమయం గడిపే బదులు, ఆ కాలాన్ని ఆధ్యాత్మిక భావాలు చింతిస్తూ గడపవచ్చు కదా! ఈ విధంగా నిజంగా చేయగలిగితే, మన ఆధ్యాత్మిక పఠనానికి, పారమార్థిక సాధనలకు, ఉదాత్తమైన ఆలోచనలకు చాలా సమయం మన చేతిలో ఉన్నట్లు మనం గ్రహిస్తాము.

రోజూ కనీసం ఒకటిరెండుగంటలు ఏ ఆలోచనా లేకుండానో లేక ఏ మాత్రం విలువలేని అల్పమైన పోచికోలు సంగతుల్ని వినడమో, చదవడమో చేస్తుంటాం. మూర్ఖులలాగా ఈ పనులను చేస్తూ, వీటితోనే ఆనందిస్తుంటాము. ఈ సమయాన్ని ఆధ్యాత్మిక పఠనానికి లేదా ఉన్నతమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచనలకు కేటాయించాలని చూస్తే మన మనస్సు తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తుంది.

బుద్ధుడు చెప్పిన ఈ సందేశాన్ని ఆలోచించడం ద్వారా ఎంతో మేలు పొంద వచ్చు. "సోదరులారా ఈ విషయాన్ని మీకు గుర్తు చేస్తున్నాను: "వివిధ పదార్థాల సమ్మేళనంతో చేయబడిన వస్తువులన్నీ గతించాల్సిందే. దీనిని గమనించండి." వ్యర్థ కాలక్షేపం, వ్యర్థమైన అలోచనలను అరికట్టడానికి ఈ సందేశం ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. ఒక క్షణం ఉండి మరోక్షణం మారిపోయేవాటిని, మటుమాయమయ్యే వాటిని వదలిపెట్టి జీవితానికి మూలసూత్రమూ, శాశ్వతమూ అయిన దాన్ని గురించి పరిశ్రమించాలి. ఈ మూలసూత్రాన్ని ఈ జీవితంలోనే సాక్షాత్కరించుకుని, ఇతరులు కూడా దానిని కనుగొనడంలో సహాయపడడమే మానవుని యొక్క అత్యున్నతమైన కర్తవ్యం.

పనికిమాలిన మాటలు, పనులు, ఆలోచనలతో వ్యర్థంగా గడిచిపోయే సమయాన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకోగలిగితే, మనకు కావలసిన దానికన్నా ఎక్కువ సమయమే మిగులుతుంది. రెండు గంటలు పట్టే ఆలోచనను అరగంటలోనే ముగించడాన్ని మనం అభ్యాసం చేయాలి. రెండు విషయాలను మనం గుర్తించాలి – అవి రాశి, వాసి. రాశిని పెంచలేకపోతే వాసిని పెంచాలి. అంటే ఎక్కువసేపు ధ్యానం, పఠనం చేయలేకపోతే, తక్కువ సమయంలోనే అంతకంటే మెరుగుగా వాటిని చేయగలగాలి.

ప్రార్థన, జపం, ధ్యానం – వీటి కోసం అందరూ సమయం వెచ్చించ వలసిందే. కానీ వీటితోపాటు క్రమం తప్పకుండా చదవడం అంటే ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల నుండి ఎన్నుకోబడ్డ సందేశాల పఠనం అందరూ చేయాలి. జడత్వం, మందకొడితనం, చురుకుతనం లేకపోవడం ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ప్రబల శత్రువులు. కొందరికి మానసికంగానూ, శారీరకంగానూ జడత్వం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎంతో ప్రమాదకరం. జడత్వం మనల్ని ఆవహిస్తే, ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు లేదా పఠనానికి సమయం దొరకదు సరికదా సమయం గడచిపోతున్న దని కూడా గ్రహించలేము.

లోతుగా ఆలోచించడానికీ, ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని సాగించడానికి ఇంద్రియ నిగ్రహం చాలా అవసరం. ఇంద్రియ ప్రపంచంలోనే ఎందుకు మనం మెలగాలి? ఇంద్రియ నిగ్రహం సాధించినప్పుడు ఉన్నతమైన ఆలోచనలతో, పారిమార్థిక జీవనాన్ని కొనసాగించ గలుగుతాము. ఈ మామూలు ప్రపంచంలోకి పోయి తన్నులు, తిట్లు తినడం ఎందుకు? ఆధ్యాత్మికమైన ధ్యాసను భగ్నం చేసే అడ్డంకులు తొలగిపోయినప్పుడు అన్ని పరిస్థితిల్లోను జాగరూకులమై ఉంటూ తీవ్రమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని సాగించవచ్చు. కానీ అడ్డంకులన్నీ తొలగిపోయి, ప్రాపంచికమైన అన్వేషణల అవసరం తీరిపోయిన తర్వాత కూడా చాలామంది మనుష్యులు ఇంకా మరింత మందకొడిగా తయారవుతూ, రాయిరప్పల్లా జడత్వంతో జీవిస్తూ, సాధనలకు, సత్ గ్రంథపఠనానికి సమయాన్ని కేటాయించక పోవడాన్ని మనం చూస్తూనే ఉంటాము.

బాధ్యత - అనుబంధం

మనం పని చెయ్యడానికి మూడు కారణాలుండవచ్చు. 1. మనుష్యులతోనూ, వస్తువులతోనూ మనకు ఉన్న అనుబంధం వలన 2. బాధ్యత వలన 3. సకల భూతాలలోనూ విలసిల్లే భగవంతునిపట్ల ఉన్న భక్తి వలన. చాలామంది నిజమైన బాధ్యతను అనుబంధం నుంచి వేరుచేయలేరు. అందువలన బాధ్యత మన అనుబంధాలకు ఒక సంజాయిషీగా మారుతుంది. ఒక మేధావి, "మనకు ఉన్న అనుబంధాల కోసం మనం చెల్లించుకునే మూల్యమే బాధ్యత" అని చెప్పాడు. మొదటిసారి చూసినపుడు ఇది వింతగానో లేదా చాలా అసంతృప్తికరంగానో కనిపిస్తుంది. కానీ దీనిని ఒక ఉన్నతమైన స్థాయి నుంచి పరికించాలి. బుద్ధుడు, క్రీస్తు, రామకృష్ణులు – వీరికి బాధ్యతలే లేవు. వారి మనస్సులో ఉండేది ఒక్కటే – ప్రేమమయమైన సేవ. అంతేకానీ వారికి ఏవీ బాధ్యతలు కావు. అందువలన వారి పనులు వారికి శృంఖలాలుగా మారవు. అంతేకాక వారికి లాభాపేక్ష లేదు, ప్రతిఫలాపేక్ష లేదు. అటువంటి స్థితిలో ఉన్నవారి గురించి భగవద్గీతలో ఇలా చెప్పబడింది.

... తస్య కార్యం న విద్యతే ॥ *(భగవద్గీత 3.17)*

పరిపూర్ణుడైన వ్యక్తికి బాధ్యత, అనుబంధం రెండూ ఉండవు. బాధ్యతగా చేయవలసినదంటూ ఏదీ ఉండదు. ప్రేమతో నిండిన వారి సేవ పూర్తి స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలతో, నిస్వార్థంగా, ఏ నిర్బంధమూ లేకుండా ఉంటుంది.

అహంకారం, శరీరం, మనస్సు, మొదలైనవాటితో నిండివున్న మన చిన్న ప్రపంచానికి అంటిపెట్టుకోవడం బాధ్యత కానేరదు. అనుబంధం కోసం లేదా కోరికల తీర్చుకోవడం కోసం చేసే పనులను బాధ్యతగా పరిగణించలేము. అవి మన చిన్న వ్యక్తిత్వాలకు అంటిపెట్టుకోవడం కోసం, మరొకమాటలో చెప్పాలంటే, మన అహంకారాన్ని తృప్తిపరచుకోవడం కోసం చేసేవి. ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక ఫలాల కోసం, విముక్తి కోసం ఉద్దేశించినవి కానేకావు.

నిజమైన బాధ్యత అంటే ఇంద్రియాలను నిగ్రహించి, నిస్స్వార్థంగా, ప్రేమతో నిర్వర్తించేది. అంతేకాక హృదయాన్ని ఏకాగ్రం చేసి, పవిత్రీకరించుకుంటూ, మన లోని కౌశలాలకు ఒక ఉన్నతమైన దిశానిర్దేశం చేసి వాటిని భగవంతుని పరికరాలుగా మార్చాలి. మనం ఎంత ఎక్కువ పవిత్రంగా ఉంటే, ఇతరులలోని దివ్యత్వానికి అంత ఎక్కువ ప్రేమతో సేవను చేయవచ్చును. ఈ సేవలో అనుబంధానికి తావు లేకుండా మనం జాగ్రత్త వహించాలి. అనుబంధానికి బాధ్యత అనే ముసుగును తొడుగకూడదు. స్థూలంగానో లేక సూక్ష్మంగానో ఇంద్రియ సుఖాలను అంటిపెట్టుకుని కొందరు; వ్యక్తుల మీద లేదా వస్తువుల మీద మోజుతో కొందరు; ఇది మా కర్తవ్యం అని చెప్పుకుంటూ పని చేస్తూ ఉంటారు. దీనినే కర్తవ్యం, బాధ్యత అనడం సరికాదు. 'నిజంగా బాధ్యతాయుతంగా పని చేస్తున్నామా? లేక మన అంతరంగంలో పాతుకుపోయిన అహంకారం వలన పని చేస్తున్నామా?' అని మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకోవాలి. ఈ అహంకారం వేర్వేరు రూపాలుగా మారిపోయి ఉండవచ్చు. మన అహంకారపు రూపాంతరాలను కనిపెట్టే విషయంలో వివేచనను ఉపయోగించడం మనం నేర్చుకోవాలి.

మన అహంకారానికీ, దానినుండి జనించే కోరికలకూ, ఇంద్రియ సుఖాలకూ, వస్తువులను సొంతం చేసుకోవాలన్న తపనకూ అంటిపెట్టుకుని ఉన్నంతకాలం మనం ఒక ఉన్నతమైన దృక్కోణం నుంచి ఆలోచించలేము. "మనకు ఉన్న అనుబంధాల కోసం మనం చెల్లించుకునే మూల్యమే బాధ్యత" అన్న నిర్వచనాన్ని అర్థం చేసుకోలేము. మరొక రకంగా చూస్తే బాధ్యత మన ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి సాయపడుతుంది. ఇది అందరికీ వర్తిస్తుంది. శరీరావసరాలను తీర్చుకోవడం, ఇతరులకు సహాయం చేయడం, భగవంతుని పూజ – మొదలైన బాధ్యతలన్నీ కూడా పారమార్థికాభివృద్ధిని కలిగించేవే. అయితే అలా చేస్తూ, జీవిస్తూ ఉన్నప్పుడు, మన జీవితంలో పారమార్థిక పురోగతి కలుగుతున్నట్లు మనకు

అనుభూతి కలగకపోతే, పనిపట్ల, బాధ్యతపట్ల మనకున్న దృక్పథంలో ఏదో తేడా ఉందని గమనించాలి.

కొంతమంది ఉదాసీనంగా ఉండడాన్ని అలవరచుకుంటారు. వారి సొంత వ్యవహారాలలో తప్ప మిగిలిన అన్ని విషయాలలోనూ ఉదాసీనంగానే ఉంటారు. అయితే ఇలా తమ స్వార్థబుద్ధి వలనా, బద్ధకం వలనా చేస్తుంటారు. తమస్సుకు ఇది ప్రతిరూపం. ఒక ఆధ్యాత్మికపరుడికి ఉన్న నిస్సంగత్వంతో దీనిని సరిపోల్చ కూడదు. తమస్సులో మునిగిఉన్న ఇటువంటి మనుష్యులు బ్రతికివున్నా చచ్చిన వారితో సమానం. నిజమైన నిస్సంగత్వం, సాక్షీభావం మిమ్మల్ని జాగరూకులుగా చేస్తుంది. మీరు చేసే పని, ధ్యానం, ఏదైనా సరే – వీటన్నింటి నాణ్యతను పెంచుతుంది.

బాధ్యతల మధ్య సంఘర్షణ

మనం నిర్వర్తించవలసిన కర్తవ్యం ఒకటి ఉందని అప్పుడప్పుడు అనిపిస్తుంది. కానీ అది మన ఊహకు అందనిదిగా ఉంటుంది. మరి ఇటువంటి పరిస్థితులలో ఏమి చేయాలి? ముందు మనం చేయగలిగిన పనిని ఎన్నుకోవాలి. దానిని ఆ ఉన్నతమైన లక్ష్యానికి జేర్చే ఒక చిన్న మెట్టుగా మలచుకోవాలి. మన కర్తవ్యాలకు ప్రమాణాలు, స్థాయిలు అంటూ ఏవీలేవు. మనం ఆధ్యాత్మికంగా పురోగ మిస్తున్న కొద్దీ మన కర్తవ్యాలు మారిపోతుంటాయి. చిన్నపిల్లవాడికి, యువకుడికి, వృద్ధుడికి కర్తవ్యాలు వేరుగా ఉంటాయి. అలాగే ఒక సన్న్యాసికీ, గృహస్థుకూ కర్తవ్యాలు వేర్వేరు. ఇలా సందర్భాన్ని బట్టి కర్తవ్యాన్ని నిర్ణయించాలి.

మనకు ఇష్టమైనవాటికీ, బాధ్యతలకూ మధ్య చాలాసార్లు సంఘర్షణ చోటు చేసుకుంటూ ఉంటుంది. మన కర్తవ్యాన్నే మన ఇష్టంగా మలచుకోవాలి. మనం చేయాలనుకుంటున్న పనులకు, బాధ్యతలకు అనుగుణ్యంగా మన ఆలోచనలను ఏకీకృతం చేయాలి. దీనివలన చాలావరకూ అంతర్మథనాలూ, చింతనలు తొలగి పోయి మన అంతఃశ్శక్తి వృథా కాకుండా తోడ్పడుతుంది.

బాధ్యతల వలన క్షణం తీరిక దొరకడం లేదనీ, అందువలన ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు సమయం దొరకడం లేదనీ మనం సాకులు చెపుతూ ఉంటాము. సాధారణంగా అటువంటి అభియోగాలకు విలువలేదు. ఆధ్యాత్మిక సాధనల కోసం నిజంగా, చిత్తశుద్ధితో అంతరంగంలో కోరుకుంటే సమయం తప్పకుండా లభిస్తుంది. సాధనలు చేయాలన్న కోరిక జనించినా, వాటిని పూనుకుని

చేయకపోతే చివరికి పశ్చాత్తాపమే మిగులుతుంది. మనలోని ఆధ్యాత్మికత కొద్దిగా మేలుకున్నప్పుడు దానికి శీఘ్రమే 'ఆహారాన్ని' ఇవ్వాలి. లేకపోతే మన వ్యక్తిత్వం దెబ్బతిని ఘోరమైన అంతర్మథనం చోటుచేసుకుంటుంది. దీనివలన అశాంతి, అసంతృప్తి నెలకొని మన మానసిక సమతౌల్యతను కోల్పోతాం. ఇలా మన అంతరాత్మ 'నిరాహారి'గా ఉన్నంతకాలం మనం జీవితంలో ఏదో కోల్పోయినట్లే జీవిస్తాం.

అప్పుడప్పుడు సమయం లేకపోవడం వలన మన సాధనలను కొంచెం హడావిడిగా చేసినా, మిగిలిన రోజులలో నెమ్మదిగా, ప్రశాంతంగా, శ్రద్ధగా చేయాలి. కానీ అసలు మానివేస్తే, చేయలేదన్న దిగులు రోజంతా ముల్లులా మనస్సులో పొడుస్తూనే ఉంటుంది. దానివల్ల తీవ్రమైన అశాంతి పాలవుతాము. తొందరగానైనా, సావధానంగానైనా సాధనలను పట్టుదలతో, ఏకాగ్రతతో క్రమం తప్పకుండా చేయాలి.

సమయాభావం వలన సాధనలను చేయలేకపోవడం అనేది ఎప్పటికీ పూర్తిగా నిజం కానేరదు. మీరు ఆరు గంటలు నిద్రిస్తారనుకోండి. పది నిముషాలు తక్కువ నిద్రించి కొంత సమయాన్ని అందులోనుంచి వెలికి తీయవచ్చు. భోజన సమయంలో నుంచి ఐదు నిముషాలు, వేరే పనులలో నుంచి మరో ఐదు నిముషాలు – ఇలా సాధనల కోసం కనీసం అరగంట సమయాన్ని తయారు చేయాలి. మనస్సు కలతలతో నిండివున్నా, పూర్తి ఏకాగ్రతతో చేయలేకపోతున్నా, సాధనలను యాంత్రికంగా చేస్తున్నా, ధ్యానం చేయడానికీ, దీర్ఘంగా ఆలోచించ డానికీ మనస్సు ఎదురు తిరుగుతున్నా – ఇలా మనస్సు ఎన్ని సాకులు చూపుతున్నా సరే, సర్వకాలసర్వావస్థలలోనూ సాధనలను కొనసాగించాలి. ఇది కూడా కర్తవ్యమే. మనలోని అంతరాత్మను ఇలా సేవించడం వలన, మనం ఇతరులకు మరింత సమర్థవంతంగా, ఆధ్యాత్మికస్ఫూర్తితో సేవ చేయగలుగుతాము. స్వలాభాపేక్ష లేకుండా ఇతరులకు సేవ చేయగలిగితే, ధ్యానం కూడా మనం చక్కగా చేయ గలుగుతాము. దీనివలన మరింత అంకితభావంతో, భగవంతుని పట్ల పూర్తి శరణాగతితో ఇతరులకు సహాయపడ గలుగుతాము.

రోజువారీ పనులు చేస్తున్నప్పుడు కూడా జపాన్ని కొనసాగించేవారు కొందరుంటారు. మనస్సును నియంత్రించి, పవిత్రీకరించి, సరైన త్రోవలో పెడితే అద్భుతాలను సాధించవచ్చు. మన పనులను అన్నింటినీ భగవంతునిపట్ల పూర్తి

శరణాగతితో నెరవేర్చవచ్చు. కొంతకాలానికి చేసే ప్రతి పనీ పూజగా మారుతుంది. ప్రార్థించే మనఃస్థితితో భగవంతుణ్ణి శరణువేడితే, మనం ఆచరించే కర్మలన్నీ ఆరాధనగా రూపొందుతాయి. కర్మాచరణను, శరణాగతిని మేళవించడం సాధ్యమే. దీనివల్ల మన స్వార్థాన్ని పూర్తిగా మర్చిపోయి బాధ్యతలను నెరవేర్చవచ్చును.

కర్మకు ఒక ఉన్నతమైన గమ్యం ఉండాలి

జీవితంలో ఒక ఆదర్శం, గమ్యం, అవగాహన ఇటువంటివేమీ లేకుండా పని చేసేవారిని మనం చూడవచ్చు. అది సందిగ్ధమైన ఆలోచనలతో, అస్పష్టమైన భావనలతో గాలివాటుకు కొట్టుకుపోవడమే అవుతుంది కానీ వేరేమీ కాదు. అటువంటి మనుష్యులు మమతానుబంధాలనే బాధ్యతలని పిలుస్తుంటారు. చాలా మంది కేవలం మమతానుబంధాల కోసం, ఇంద్రియసుఖాల కోసం పని చేస్తూ, జీవితకాలం గడిపేస్తారు. తప్పుడు విలువలను అంటిపెట్టుకుని, మమతాను బంధాలను ఆధారం చేసుకుని పని చెయ్యడం చాలా సులభం. అటువంటి వారి జీవితాలలో వేర్వేరు రూపాలలో ఉన్న మన అనుబంధాల్ని లేదా అత్యాశలనే మనం కర్తవ్యాలని వ్యవహరిస్తాం. అసలు ఇవి కర్తవ్యాలే కావు. మన మమతాను రాగాలకూ, ఇంద్రియాకర్షణలకూ 'కర్తవ్యాలు' అనే ఉన్నతమైన నామధేయాన్ని ఇచ్చి, సంతృప్తి చెందుతుంటాము. వ్యక్తి స్థాయిలో కానీ, సమిష్టి స్థాయిలో కానీ ఈ కర్తవ్యమనే దానికి అనుబంధం, అహంకారం ఉండకూడదు. భగవంతునికి మన సర్వస్వం సమర్పించుకునే శరణాగతితో పని చేయాలి కానీ ఏదో స్వలాభాపేక్ష కోసం చేయకూడదు.

మామూలుగా మనుష్యులు ఇంద్రియాలకు, నీచమైన వాంఛలకు, బానిసలుగా మెలుగుతూ పని చేస్తారు. కానీ మహనీయులు అవధులులేని స్వేచ్ఛతో పని చేస్తారు. వారుచేసే పనిలో అనుబంధాలకూ, స్వార్థానికీ తావుండదు. తమను తాము భగవంతుని సాధనాలుగా భావిస్తూ, అందరిలోనూ అంతర్గతంగా ఉన్న పరమాత్మను సేవిస్తారు.

మన అల్పమైన కోరికలకు ఆవలగా, మన పనిపాటలకు ఒక ఉన్నతమైన గమ్యాన్ని ఏర్పరుచుకుని, దానిని చేరుకోవాలి. సరైన దిశ లేకుండా, ఏదో చెయ్యాలి కాబట్టి చేస్తున్నామన్న భావనతో ఎన్నడూ పని చేయకూడదు. చాలామంది, 'మేము చాలా చురుకుదనం గల మనుష్యులం' అని విర్రవీగుతుంటారు. కానీ అలా చేయడం నిశ్చలంగా ఒక్క నిమిషం కూడా కూర్చోలేకపోవడం వలన మాత్రమే.

అందువలన వారు 'చురుకు'గా పని చేస్తుంటారు. వారు ఒంటరితనాన్నీ, ఆ సమయంలో తమ మనస్సులలో కలిగే ఆలోచనా ప్రవాహాలను తట్టుకోలేరు. ఒక కోతి మంచి చురుకుదనంతో ఏదో ఒక పని చేస్తూనే ఉంటుంది. కానీ దాని వల్ల ప్రయోజనం ఏమిటి? అటువంటి మనుష్యులు చేసే పనిని ఈ కోతి చేసే పనితో పోల్చవచ్చును. ఇటువంటి చురుకుదనాన్ని చూసి గర్వపడవలసిన అవసరం ఏమాత్రం లేదు. భౌతికమైన స్థాయిలో శరీరంతో ఏదో ఒకటి చేయడం, వినడం, చూడడం వారు నిరంతరం చేస్తుంటారు. అలా చేయలేని పరిస్థితి వస్తే వారు గొప్ప దైన్యస్థితిలో పడిపోతారు. ఆ స్థితిలో ఉన్నతమైన ఆలోచనలు కాదు సరికదా మామూలు ఆలోచనలు కూడా రావు. శరీరం పైన అపేక్షతో మనలో చాలామంది పని చేస్తుంటారు. దీనినే శ్రీరామకృష్ణులు కామ-కాంచనాల మీద మోహంగా వర్ణించేవారు. నిజమైన బాధ్యత మనిషిలో ఉదయిస్తే అతడు మరింత మెరుగవుతాడు. కానీ ఏది ఏమైనా కర్తవ్యం అనేది ఒక ప్రతిబంధకమే. దీనికంటే ఉన్నతమైన స్థితి ఒకటి ఉంది. అది ప్రాప్తించినపుడు, మనిషి అందరిలోని పరమాత్మను ప్రేమతో సేవిస్తూ, పరిపూర్ణమైన శరణాగతితో జీవిస్తాడు.

ఉన్నతమైన ఒక ఆదర్శం తప్పకుండా మనిషి మీద కొన్ని పరిమితుల్ని విధిస్తుంది. ఆ ఉన్నతమైన ఆదర్శాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని మనం మసలుకోవాలి కాబట్టి, అన్నిరకాల బాధ్యతలనూ, పనులనూ ముందూవెనుకా చూడకుండా తలకెత్తుకోవడం కుదరదు. దొంగతనాలు, అబద్ధాలు చెప్పడం, కామతృప్తి కోసం అవినీతిగా ప్రవర్తించడం వంటి పనులను మనం చేయలేము. అంతేకాక నిజంగా ఆధ్యాత్మికత కావాలనుకునేవారు పైన చెప్పిన వాటితోపాటు, అమర్యాద కరంగానూ, సిగ్గుమాలినట్లుగానూ ప్రవర్తించలేరు. కాబట్టి నైతికనిష్ఠ కలవారికి అది లేనివారి కంటే స్వేచ్ఛ తక్కువగా ఉంటుంది. కానీ ఈ విధమైన కట్టుబాట్లు, పరిమితులే ఔన్నత్యానికి దారితీస్తాయి. ఒక ఉన్నతమైన ఆదర్శాన్ని మన జీవితంలోకి నిజాయతీతో తీసుకువచ్చినప్పుడు, మనం చేయవలసిన కొన్ని పనులు, మనం నిర్వర్తించవలసిన బాధ్యతలు దానికి విరుద్ధంగా ఉండడాన్ని మనం గమనిస్తాము. అటువంటి పరిస్థితులలో అలా విరుద్ధంగా ఉండే కర్తవ్యాలను వదిలించుకోవడం తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

ఏదైనా ఒక విషయంలో రాజీ పడవలసివచ్చినప్పుడు, దానిని మన బలహీనతగా ఒప్పుకోవాలి. అంతేకానీ, మన బలహీనతలకు ఒక సంజాయిషీని

తయారుచేసుకుని, మన బలహీనతల్నే మన బాధ్యతలుగా చిత్రీకరించ కూడదు. ఏదో ఒక రోజు ఇలా రాజీపడే పరిస్థితుల్ని అధిగమించే స్థాయిని చేరుకోవాలన్న లక్ష్యంతో ప్రస్తుతానికి రాజీపడుతున్నామనుకోవాలే కానీ మరొకలా అనుకో కూడదు. ఆ ఆదర్శాన్ని ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ దిగజార్చకూడదు.

'ఏది కర్తవ్యం?' అనేది చాలా సంక్లిష్టమైన ప్రశ్న. ఎంతో తెలిసిన జ్ఞానులు కూడా ఈ విషయంలో తికమకపడుతుంటారని భగవద్గీతలో చెప్పబడింది.

కిం కర్మ కిమ కర్మేతి కవయోఽప్యత్ర మోహితాః ।
తత్తే కర్మ ప్రవక్ష్యామి యజ్జ్ఞాత్వా మోక్ష్యసేఽశుభాత్॥ *(4.16)*

ముందు చెప్పుకున్నట్లు మనల్ని ఆధ్యాత్మికంగా పురోభివృద్ధి చేసేదే బాధ్యత లేదా కర్తవ్యం. అలా కానిది మన బాధ్యత కానేరదు. అలాగే మన అభివృద్ధికి తోడ్పడేవన్నీ మంచివి. తక్కినవన్నీ చెడ్డవి. ఈ నిర్వచనాలన్నీ సామాన్యమైన, సులభమైన భాషలో ఇవ్వబడ్డాయి. సందర్భాన్ని బట్టి ఈ నిర్వచనాల్ని అన్వయించు కోవాలి. ఉన్నతమైన ఆదర్శం కోసం తక్కువ రకం బాధ్యతల్ని త్యజించాలి. దీనిలో తప్పులేదు. క్రమక్రమంగా ఉన్నతమైన బాధ్యతలను నెరవేరుస్తూ, జీవితం యొక్క పరమ గమ్యాన్ని చేరుకున్నప్పుడు, ఇక ఆ బాధ్యతలే పూర్తిగా మటుమాయ మవుతాయి. చివరకు పూర్తి శరణాగతితో, మనల్ని మనం మర్చిపోయి, ప్రేమతో దైవానికి చేసే సేవ మాత్రమే మిగులుతుంది. మహనీయులు అందరూ ఈ ఆదర్శం కోసమే పాటుపడ్డారు.

ఆధ్యాత్మికంగా ఇతరులకు సహాయపడటం

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కొంత పురోగతి సాధించాక ఇతరులకు సహాయం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. కానీ మనకున్న శక్తిసామర్థ్యాల పరిమితులకు లోబడి మాత్రమే ఈ ప్రయత్నాన్ని చేయాలి. మరొకవైపు, ఎవరికి సహాయం చేయాలను కుంటున్నామో వారి సంక్షేమం కోసం ప్రార్థించవచ్చు. మనం నిజాయతీతో ప్రార్థిస్తే, భగవంతుడు వారికి ఏది మంచిదో దాన్ని సమకూరుస్తాడు. ఆధ్యాత్మికంగా ఏ మేరకు వారు భగవంతుడి పట్ల అనురక్తిని కలిగివున్నారో ఆ మేరకు మనం వారికి సహాయం చేయగలము.

ముందు మనకు మనం సహాయం చేసుకోగలిగినప్పుడు మాత్రమే ఇతరులకు సహాయం చేయగలమని మర్చిపోకూడదు. మీరు ప్రయాణిస్తున్న పడవ

మునిగిపోయిందనుకోండి. మీకు ఈత బాగా వస్తే తప్ప మీ ప్రక్కవారిని మీరు రక్షించలేరు. మరొక విషయం ఏమిటంటే మీరు ప్రక్కవారినందరినీ రక్షించలేరు. అలా చేయాలని ప్రయత్నిస్తే అందరితో సహా మీరు కూడా మునగడం తథ్యం. కాబట్టి స్వాభిమానాన్ని విడిచిపెట్టి, విచక్షణతో మిమ్మల్ని మీరు బేరీజు వేసుకోండి. తర్వాత అవకాశం లభించినప్పుడు ఇతరులకు సహాయం చేయండి.

పరమశివుడు ప్రపంచాన్ని రక్షించడం కోసం గరళాన్ని త్రాగాడు. ఆ విషాన్ని తనలో ఇముడ్చుకునే శక్తి ఉంది కాబట్టి ఆయన అలా చేయగలిగాడు. మనం ఈ ప్రపంచంలోని విషాన్ని తొలగించాలనుకుంటే, పరమశివునికి ఉన్నటువంటి పవిత్రతను సాధించాలి! అయితే కొద్దికొద్దిగా మొదలుపెట్టడం మంచిది కదా! పవిత్రతను సాధించి ఆధ్యాత్మికంగా మీరు పురోగమించేకొద్దీ, పెద్ద మోతాదుల్ని ప్రమాదం లేకుండా తీసుకోగలుగుతారు. ఇతరుల మీద జాలితో, వారికి సహాయం చేయాలనుకుంటే, మొదట మీరు మీ ఇష్టదేవతకు దగ్గరై మరింత వైరాగ్యవంతులు కావాలి. అప్పుడే అది సాధ్యపడుతుంది. కాబట్టి, మీ కోసం, మీ ప్రక్కవారి కోసం ప్రార్థించండి.

భగవంతుడి బిడ్డల్లాగా ఉండడాన్ని నేర్చుకోండి. ఏమి జరిగినా సరే, మీకున్న భగవద్విశ్వాసం, ఆత్మవిశ్వాసం సడలకూడదని ప్రార్థించండి. భగవంతుణ్ణే మీ సర్వస్వంగా చేసుకోండి. అప్పుడు మీకే ప్రమాదమూ రాదు. భగవంతుని సంరక్షణలో ఉన్నంతసేపూ, సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ సురక్షితంగా ఉంటారు. పవిత్రంగా, ఏకనిష్ఠతో, దృఢమైన సంకల్పంతో శ్రమించండి. మీరు గమ్యాన్ని తప్పని సరిగా చేరుకుంటారు.

6.

ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి అవసరమైన పరిస్థితులు

మన ఆదర్శం మీద విశ్వాసం

సంపూర్ణమైన సాక్షాత్కారం లభించకపోయినా, భగవంతుని మీద స్పష్టమైన, దృఢమైన విశ్వాసం మనకు కలగవచ్చు. ఎందుకంటే మన అంతరాళాలలో భగవంతుడు ఉన్నాడు అనే భావన ఎల్లప్పుడూ ఉంది. మనలో ఈ విధమైన విశ్వాసం ఏర్పడడం ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి మొదటి మెట్టు. మనలోని ఆత్మ పరమాత్మ యొక్క ప్రతిబింబం. పరమాత్మను మనం నేరుగా చూడలేకపోయినా ఈ ప్రతిబింబం ఆయన ఉనికిని నిరూపిస్తోంది. మన నిజతత్త్వం శాశ్వతమైనది కాబట్టే మనం శాశ్వతంగా జీవించాలని కోరుకుంటాము. శరీరం, మనస్సు, ఇంద్రియాలు ఎల్లప్పుడూ మారుతూ ఉంటాయి కాబట్టి ఇవి శాశ్వతమైనవి కానేరవు. వీటికి పూర్తి భిన్నంగా, మనలో ఉండే 'నేను ఉన్నాను' అనే భావన మాత్రం శాశ్వతమైనది. ఆత్మ గురించి లేదా ఆధ్యాత్మికత గురించి మనం విచారించడం మొదలుపెట్టినపుడు, మన ఆలోచనలు ఏదో ఒక విధంగా మన భౌతికశరీరం చుట్టూనే పరిభ్రమి స్తుంటాయి. ఇలా జరిగినా, నిజానికి మనం మన ఉనికి యొక్క పరమసత్యం గురించే విచారిస్తున్నామని అర్థం చేసుకోవాలి.

పూర్తిస్థాయిలో సాక్షాత్కారం పొందేవరకూ, పరమసత్యాన్ని గురించిన ఊహామాత్రమైన అవగాహనతో మనం కొనసాగవలసి ఉంటుంది. ఆ పరమసత్యం పట్ల మనకున్న విశ్వాసాలు సరైనవో, కావో ఎల్లప్పుడూ సరిచూసుకుంటూ ఉండాలి. నిజమైన విశ్వాసం మరింత జీవశక్తిని కూడగట్టుకుంటుంది. అలాకాక, అరకొర విశ్వాసం కొంతకాలం ఉండి, ఆపై తనకుతానే నశిస్తుంది.

భయాలు, కష్టాల నుంచి, జననమరణాల వలన కలిగే ఈతిబాధల నుంచి విముక్తిని పొంది పరమశాంతిని చేరుకోవడమే జీవితగమ్యం. ఈ గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి మార్గం చూపేదే ఆత్మజ్ఞానం. భారతదేశంలో సనాతనులైన, వేలాది

మహర్షులు ఈ విషయాన్ని నొక్కివక్కాణించారు. ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి కావలసిన మొదటి నియమం – ఆత్మసాక్షాత్కారం మీద అచంచలమైన విశ్వాసం. సాధన ప్రారంభించడానికి పూర్వమే ఈ ఆధ్యాత్మికాదర్శం మనస్సులో విస్పష్టంగా, సుస్థిరంగా నాటుకునేటట్లు శ్రద్ధ వహించాలి. ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గం గురించీ, మన జీవితగమ్యం గురించీ దృఢమైన అభిప్రాయం మనకు ఉండాలి. చేసే ఆలోచనలలో, పనులలో సుస్పష్టమైన అవగాహన లేనంతవరకూ మనలో అంతర్మథనం జరుగుతూనే ఉంటుంది. దీనివల్ల ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో మనం ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వేయలేము. 'పైన పటారం లోన లొటారం'లాగా, పైకి ఎంతో ఆలోచించే 'జ్ఞాని'లా కనిపించినా లోపల ఏమీ అవగాహన లేకపోవడం, ఆధ్యాత్మికత జీవితాన్ని మనఃపూర్తిగా జీవించాలన్న సరైన అవగాహన లేకుండానే సాధన చెయ్యడం ఈ రోజులలో చాలా ఎక్కువగా ఉంది.

మనం ఎలా ఉండాలో తెలియజెప్పే బోధ ఒకటి జెన్ బౌద్ధమతంలో ఉంది.

ఒక సన్న్యాసి తన గురువును, "ఒక సింహం తాను తినే జంతువును పట్టుకున్నప్పుడు, అది కుందేలైనా, ఏనుగు అయినా, తన సర్వశక్తులనూ కేంద్రీకరి స్తుంది. ఇటువంటి శక్తి యొక్క స్వభావం ఏమిటి?" అని ప్రశ్నించాడు. "పూర్తి అంకిత భావంతో, ఏమాత్రం కపటత్వం లేకుండా పని చేయడం అనేది అటువంటి స్వభావానికుండే లక్షణం," అని గురువు సమాధానం చెప్పాడు. ఈ సమాధానాన్ని మరింతగా వివరిస్తూ ఆయన "కపటత్వం లేకపోవడం అంటే మన మొత్తం శక్తి నంతటినీ కేంద్రీకరించడమే. దీనినే సర్వశక్తులూ ఒడ్డి పని చేయడం అని చెప్పు కోవచ్చు. కొన్ని శక్తులను పొదుపు చేయడం, మరికొన్ని శక్తులను వేరే రకంగా వాడడం లేదా వృథా చేయడం వల్ల ప్రయోజనం లేదు. పూర్తి శక్తితో ఒక మనిషి పని చేయగలిగితే అతడు బంగారుజూలుతో మెరిసిపోయే సింహంలా పని చేస్తున్నాడని చెప్పుకోవచ్చు. అతడు పౌరుషానికి, నిజాయతీకి, సంపూర్ణమైన అంకితభావనకూ ప్రతీకగా నిలుస్తాడు."

అంటే ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కావలసినవి శ్రద్ధ, విశ్వాసం. ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందడానికి కావలసిన శక్తి మనకు ఉందన్న గట్టినమ్మకం కలిగివుండాలి. ఈ విశ్వాసం మనలో దాగివున్న శక్తులను సరైన దిశలో మార్గనిర్దేశకం చేస్తుంది.

'సంశయం' అనేది ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో అత్యంత ప్రమాదకరం. అది మన పురోభివృద్ధిని ఆపివేయగలదు. సాధన ప్రారంభదశలో అందరికీ ఎప్పుడో

ఒకప్పుడు అది ఎదురుపడవచ్చు. సంశయం అంటే ఏమిటి? మన మీద, మనలోని దివ్యత్వం మీద మనకు విశ్వాసం లేకపోవడమే. ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన తరువాతే అవి నశిస్తాయి. కానీ ఆ సంశయాలు మన విశ్వాసాన్నే అణచి వేసే పరిస్థితి రానివ్వకూడదు. ఆధ్యాత్మికంగా పురోగమించాలన్న మన అభిలాషను అవి సడలనివ్వకూడదు.

ప్రాపంచిక సుఖాలు లేదా స్వర్గ సుఖాలు – ఈ రెంటిలో ఏదీ మన ఆదర్శం కారాదు. ఆత్మ సాక్షాత్కారమే మన పరమ గమ్యం. స్వర్గ సుఖాలు ఈ ప్రపంచంలోని సుఖాల కంటే ఏమాత్రం మెరుగైనవి కావు. అవి కావాలనుకున్నంత కాలం మన గమ్యాన్ని చేరుకోలేము. స్వర్గ సుఖాలు కూడా చౌకబారువేనన్న నిజాన్ని మనం మరువరాదు.

స్వర్గానికి వెళ్ళడం గురించిన ఒక కథ ఉంది. గోల్ఫ్ ఆటను గొప్పగా అభిమానించే ఒక వీరాభిమాని చనిపోయి స్వర్గానికి చేరుకుంటాడు. చేరుకున్న వెంటనే అతడు అక్కడి వారిని అడిగిన మొదటి ప్రశ్న ఏమిటంటే, “గోల్ఫ్ కోర్సులు (ఆ ఆట ఆడే మైదానాలు) ఇక్కడ ఉన్నాయా?” “స్వర్గంలో గోల్ఫ్ మైదానాలా? అసంభవం” అని అతడికి ఎవరో సమాధానం చెప్పారు. “అలా అయితే నాకు స్వర్గం అవసరం లేదు. వేరే చోటికి పోతాను!” అని అతడు అన్నాడు. అతణ్ణి “వేరే చోటికి” తీసుకెళ్ళారు. అతనికి దారి చూపేవాడు అక్కడి మనోహరమైన గోల్ఫ్ మైదానాలను చూపించాడు. “మరి గోల్ఫ్ క్లబ్బులు ఏవి?” అని ఆ వీరాభిమాని మళ్ళీ ప్రశ్నించాడు. “ఇది నరకం! ఇక్కడ గోల్ఫ్ మైదానాలు మాత్రమే ఉంటాయి. క్లబ్బులు ఉండవు!” అని సమాధానం వచ్చింది!

పూర్తిగా ప్రాపంచిక సుఖాలలో మునిగిపోయిన జీవితాన్ని గడుపుతూ అదే సమయంలో ఆధ్యాత్మికంగా కూడా జీవించడం కుదరని పని. భగవత్ప్రేమను, ప్రాపంచిక ప్రేమను కలగలిపి జీవించడం సాధ్యం కాదు. ఆ రెండూ ఒకదానితో ఒకటి కలిసి ఉండలేవు. ‘కాముడున్న చోట రాముడుండడు. రాముడున్న చోట కాముడుండడు’ అన్న తులసీదాసు మాటలు మనం గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. అలాగే, ‘భగవంతుణ్ణి, వస్తుసంపదల్ని – రెంటినీ ఆరాధించడం కుదరద’న్న ఏసుక్రీస్తు వాక్యాల్ని (Bible, St.Mathew, 6.24) మనం ఎల్లప్పుడూ మనస్సులో ఉంచుకోవాలి.

భగవంతుణ్ణి మనం నిజంగా కావాలనుకుంటున్నామా లేదా అని, ఎల్లప్పుడూ మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకొంటూ ఉండాలి. భగవంతుడు కాకుండా

ఇతర మానవులను లేదా వస్తువులను మనం ప్రేమిస్తున్నట్లయితే, ఆయన అవసరం మనకు లేనట్లే! మనకు లభించిన ఈ అశాశ్వతమైన వస్తువులతో మనం తృప్తి పడుతున్నట్లయితే, మనం భగవంతుణ్ణి నిజంగా కోరుకోవడం లేదనీ, మనకు ప్రాప్తించిన వాటితోనే జీవితం గడపాలని చూస్తున్నామనీ గ్రహించాలి. అప్పుడప్పుడు ప్రతి సాధకుడు తాను నిజంగా భగవంతుణ్ణి కోరుతున్నానా లేదా అని తనను తాను ప్రశ్నించుకోవాలి. సాధకుడు నిజంగా ఆయనే కావాలని అనుకుంటే ఆయన తప్పక వస్తాడు. తననే కోరుకునేవారిని భగవంతుడు అనుగ్రహిస్తాడు. "భక్తుడు, భగవంతుని వైపు ఒక అడుగు వేస్తే, ఆయన భక్తుని వైపు పది అడుగులు వేస్తాడ"ని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు.

భగవంతుణ్ణి కాక, కంటికి ఎదురుగా కనిపించే దృశ్యమాన ప్రపంచాన్నే అసలైన సత్యంగా నమ్మడమే సమస్యలకు మూలకారణం. పరమ సత్యం అనేది ఒకటే కానీ రెండు కాదు కదా! ఈ ప్రపంచం మిథ్య అనే భావన మనలో కలగాలి. అప్పుడు ఆ శూన్యాన్ని భగవంతునితో పూరింపవచ్చు.

దేనిని మనం నిజమైనదిగానూ, శాశ్వతమైనదిగానూ తలుస్తామో అదే మనల్ని, మన మనస్సుల్ని నింపివేసి, మన భావనలను పూర్తిగా ఆకర్షిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఇది ఒక ముఖ్యమైన సూత్రం. వేదాంత భావనల ప్రకారం అన్ని రకాల పరిస్థితులలోనూ మార్పు చెందకుండా ఉండేది ఏదీ లేదు. పరబ్రహ్మం మాత్రమే భూతభవిష్యత్‌వర్తమానాలలో మార్పు చెందనిది. క్షీణించేవి, పరిణామం చెందేవి, అన్నీ అశాశ్వతమైన వాటి క్రిందికే వస్తాయి. ఒక తల్లి, 'కల అంటే ఏమిటి?' అని తన పిల్లవాడిని అడిగితే, ఆ పిల్లవాడు, "కళ్ళు మూసుకుని సినిమా చూడడం" అని సమాధానం చెపుతాడు. ఆ చిన్నపిల్లవాడికున్న పవిత్రత, సరళత్వం మనకు ఉన్నట్లయితే మనం మెలకువగా ఉన్నప్పుడు కూడా అటువంటి అనుభవాన్ని ఈ ప్రపంచంలో పొందవచ్చు. అందరిలో ఉండే దివ్యచైతన్యం మాత్రమే మార్పు లేకుండా ఉంటుందని మనం విశ్లేషణ ద్వారా రూఢి చేసుకో వచ్చు. ఆ దివ్య చైతన్యం ఒక వెండితెర అయితే, ఈ ప్రపంచం దానిమీద కదలాడే చలనచిత్రం వంటిది.

"భగవంతుడు మాత్రమే ఉన్నాడు. ఆత్మ మాత్రమే ఉంది. నివసిస్తోంది. ఆధ్యాత్మికత మాత్రమే ఉంది. దానినే గట్టిగా ఆశ్రయించండి" అని వివేకానంద స్వామి చెప్పారు. ఈ సందేశంలో దాగి ఉన్న సత్యం మీద మనకు పూర్తి విశ్వాసం ఉండాలి.

ఒక ఉన్నతమైన ఆదర్శాన్ని ఎప్పుడూ దిగజార్చకూడదు. ఆ ఆదర్శానికి అనుగుణంగా మన జీవితాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడానికి శ్రమించాలి. ఒకవేళ ఆదర్శం మరీ ఉన్నతమైనదై, మనకు అందుబాటులో లేనట్లయితే, మనం అనుష్ఠించడానికి అనువుగా ఉండి, ఆ ఉన్నతాదర్శానికి సోపానంలా ఉపయోగపడే ఒక చిన్న ఆదర్శాన్ని మలచుకుని, దానిని సాధన చేయాలి. అలా మరిన్ని ఉన్నతమైన ఆదర్శాలను క్రమక్రమంగా చేపడుతూ ముందుకు సాగాలి. అత్యున్నతమైన ఆత్మ సాక్షాత్కారం అనే ఆదర్శాన్ని చేరుకునేదాకా విశ్రమించ కూడదు. ఆ ఆదర్శాన్ని చేరుకోవడంలో విఫలమయితే, ఆ అపజయాన్ని నిజాయతీగా ఒప్పుకుందాం. రెట్టించిన ఉత్సాహంతో, మరింత దృఢచిత్తంతో, కొనసాగి, దానిని సాధించడానికి ప్రయత్నిద్దాం. అంతేకానీ, చిన్నచిన్న ఆదర్శాలతో మనం ఎంతమాత్రం సంతృప్తి చెందకూడదు.

మతధర్మంలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వాల్సిన వాటిని, అక్కర లేని వాటిని విడదీయడం ఎలా?

ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి ఉండవలసిన రెండవ ముఖ్యమైన అర్హత ఏమిటంటే, "వేటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి? వేటికి ఇవ్వనవసరం లేదు?" అనే విషయాన్ని గుర్తించగలగడం. మతధర్మంలో ఏమాత్రం ప్రాముఖ్యత ఇవ్వనవసరం లేని విషయాలనే మతమని పొరపడుతూ, వాటిలో మునిగిపోయి చాలామంది జీవితాన్ని గడిపేస్తుంటారు. అర్థంపర్థంలేని ఆచారాలను పాటిస్తూ ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఏ మాత్రం పురోగతి సాధించని, నిరర్థకజీవులైన పూర్వాచారపరాయణులను మనం చూడవచ్చు. వారు జీవితమంతా కొన్ని ఆచారాలను మాత్రమే నిష్ఠగా పాటించి, 'ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే' అన్నట్లుంటారు. వారు జీవిత లక్ష్యాన్ని తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నారు.

ఆధ్యాత్మికత అనేది పుస్తక పాండిత్యం కంటే ఎంతో ఉన్నతమైనది. ఈ రోజులలో పుస్తకాలు అందరికీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. వివిధ మతధర్మాలకు సంబంధించిన పుస్తకాలు ఆయా మతాల బోధనలను వేర్వేరు విధాలుగా మనకు అందిస్తున్నాయి. కేవలం పుస్తకపాండిత్యం ద్వారా లేదా మన మేధాశక్తి ద్వారా పరమసత్యాన్ని మనం తెలుసుకోలేము. కేవలం మేధాసంపత్తి మాత్రమే మనకు 'ఏకం సద్విప్రా బహుధా వదంతి' (భగవంతుడు ఒక్కడే. మహర్షులు దాన్ని

వేరువేరు పేర్లతో పిలుస్తారు) అన్న ఋగ్వేద వాక్యంలోని (1.164.46) గూఢార్థాన్ని అందించలేదు.

సాధకుడు తనకు చేతనైనంత శాస్త్రాధ్యయనం చేసి పండితుడు కావచ్చు. కానీ ఆ తర్వాత, తన కోరికలను అన్నింటినీ త్యజించి, సంపాదించిన పాండిత్య బలంతో ఆధ్యాత్మికంగా జీవించాలి. (బృహదారణ్యకోపనిషత్తు, 3.5.1)

సరళత్వం సంపాదించనంత కాలం ఆధ్యాత్మికంగా జీవిస్తున్నట్లే కాదు. కపటం, అసత్యభాషణం, గోప్యత, వక్రప్రవర్తనం వంటి అలవాట్లను వదిలించుకుని, మనస్సు యొక్క వికృతమైన పోకడలన్నింటినీ అరికట్టగలిగినప్పుడే ఆధ్యాత్మిక పురోగతి సాధ్యమవుతుంది. ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు కల్లాకపటంలేని ఋజువర్తనను, నిజాయతీని కలిగి ధ్యానచిత్తుడై ఉండాలి. సంకుచిత తత్వాన్ని, పాండిత్య గర్వాన్ని దరిజేరనీయ కూడదు. పైన చెప్పబడిన లక్షణాలన్నీ కలిగి ఉండి మనలోని దివ్యత్వం మీద సంపూర్ణమైన అవగాహనతో సాధన చెయ్యాలి. మాటలగారడీతో నిండిన నిస్సారమైన సాహిత్యాన్ని చదవకూడదు. అది మనస్సులో అనవసరపు అలజడులను రేకెత్తిస్తుంది. ఇదే విషయం వివేకచూడామణిలో కూడా చెప్పబడింది.

శబ్దజాలం మహారణ్యం చిత్తభ్రమణకారణమ్ ।
అతః ప్రయత్నాజ్జ్ఞాతవ్యం తత్త్వజ్ఞైస్తత్త్వమాత్మనః ॥ (శ్లోకం : 60)

శాస్త్రజ్ఞానాన్ని మహారణ్యంతో పోల్చవచ్చును. అందులో చిక్కుపడినవారికి దారీతెన్నూ తెలియక మతిభ్రమించే అవకాశం ఉంది. అందువలన బుద్ధిమంతులైన వారు, శాస్త్రప్రకర్షణలో సమయాన్ని వృథా చేయక, సద్గురువును ఆశ్రయించి, ఆత్మజ్ఞానప్రాప్తికి ప్రయత్నించాలి.

వాగ్వైఖరీ శబ్దఝరీ శాస్త్రవ్యాఖ్యానకౌశలమ్ ।
వైదుష్యం విదుషాం తద్వద్భుక్తయే న తు ముక్తయే ॥ (శ్లోకం : 58)

పండితులు తమ వాక్చాతుర్యంతో, వివిధ అలంకార ప్రయోగాలతో చెప్పే శాస్త్ర వ్యాఖ్యానాలు భుక్తి సంపాదించిపెడతాయేమో కానీ ముక్తిని ఇవ్వవు.

అయితే దీనికి అర్థం గ్రంథపఠనాన్నే ప్రక్కన పెట్టాలని కాదు. సత్య సాక్షాత్కారమే లక్ష్యంగా మనం గ్రంథపఠనం చేయాలి. ఈ విషయం గురించి శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పే కథ మీకు తెలిసే ఉంటుంది. ఒక మనిషికి తన స్వగ్రామం నుంచి ఉత్తరం వస్తుంది. అతడు తన స్వగ్రామం వెళ్ళేటప్పుడు, బంధువులకు

తీసుకెళ్ళాల్సిన కానుకల వివరాలు అందులో ఉన్నాయి. అతడు ఆ వివరాలను గుర్తు పెట్టుకుని, ఆ ఉత్తరాన్ని పారవేస్తాడు. తర్వాత బజారుకు వెళ్ళి ఆ వస్తువులను కొంటాడు. వివరాలు తెలిసిపోయాయి కాబట్టి ఉత్తరంతో మరి పని లేదు కదా! వేదాంత సాధనలో అధ్యయనానికి సముచితస్థానం ఎప్పుడూ ఇవ్వబడింది. కానీ దానితోపాటు నిజమైన సాధన కూడా చేయాలి. క్రమంతప్పని శాస్త్రాధ్యయనంతో పాటు ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని సాగిస్తూ, మన నిజతత్త్వం మీద గాఢమైన యోచన చేస్తూ, మన మేధస్సుకు శిక్షణను ఇవ్వాలి. ఒక క్రమబద్ధమైన పద్ధతిలో పుస్తకాలను చదువుతూ వాటిలోని అంతరార్థం స్పష్టంగా అవగాహన అయ్యేలా చూసుకోవాలి. నిజానికి ఇది ఒక అలవాటుగా మారాక, ఏదైనా ఒక పుస్తకాన్ని స్పష్టమైన అవగాహనతో చదవలేకపోతే మనకు ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. రోజూ ఇలా చదవడం అనేది మన సాధనలో ముఖ్యమైన భాగంగా మారాలి.

మతధర్మం పేరుతో పాటించే ఆచారాలను ఎక్కువ పట్టించుకోకుండా, పవిత్రత, ధ్యానం, ఆధ్యాత్మిక క్రమశిక్షణ, మనోనియంత్రణ మొదలైన సాధనలతో జీవించమని బుద్ధుడు బోధించాడు. నిజాయతీ లేకుండా అపవిత్రంగా జీవిస్తూ ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో మనం పురోభివృద్ధిని సాధించలేము. అది ఒక కలగానే మిగిలిపోతుంది.

భగవంతుడి గురించి బుద్ధుడు ఏమి చెప్పాడు? ఆయన భగవంతుడి గురించి ఏమీ చెప్పలేదు. భగవంతుని గురించి మాట్లాడడం కంటే ఆయన పంథాను అనుసరిస్తూ ఆధ్యాత్మికంగా జీవించడానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వాలి. మనుజులు, "హే భగవాన్! నీవెంత అద్భుతంగా ఉన్నావు! నీవు సృష్టించిన ఆకాశం, తారలు - వేయేల - మొత్తం సృష్టి అంతా ఎంత అద్భుతంగా ఉంది!" అని కీర్తిస్తుంటారు. కానీ సృష్టికర్త, సృష్టి కంటే ఎంతో గొప్పవాడన్న సత్యాన్ని వారు మరచిపోతున్నారు. ఈ సృష్టి అనే చిన్న విషయం గురించి ఆయన గర్వపడడని గ్రహించరు. మనవైపు నుంచి చూస్తే ఈ సృష్టి గొప్పగా కనపడవచ్చు. కానీ ఇది చాలా చిన్న విషయం అని మనం గుర్తుంచుకోవాలి. ఆయనను స్తుతించడం కంటే ఆయన చూపిన పంథాను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం అని తెలుసుకోవాలి. ఒక్కొక్కసారి ఈ స్తుతులు నాలుక చివర నుంచి మాత్రమే వస్తుండడం కూడా మనం చూడవచ్చు.

ఒకసారి, "భగవంతుడు ఉన్నాడా?" అని ఒకరు ప్రశ్నించారు. "భగవంతుడున్నాడని నేను చెప్పానా?" అని బుద్ధుడు ఎదురు ప్రశ్నించాడు. అతడు

అందుకొని, "అంటే భగవంతుడు లేనట్టేగా!" అన్నాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు, "అలా అని నేను అన్నానా?" అని ఎదురు పలికాడు. భగవంతుడు ఉన్నాడా? లేడా? అని బుర్రబద్దలు కొట్టుకునే బదులు జనులు బాధల నుంచి, దుఃఖాల నుంచి బయట పడేందుకు ప్రయత్నించాలని బుద్ధుని అభిప్రాయం. అందువలననే ఆయన, "ఇల్లు తగలబడుతోంటే, మంట ఎక్కడ మొదలైందని ఆరా తీస్తూ కూర్చుంటామా లేక మంటలను ఆర్పుతామా?" అని ప్రశ్నించేవారు. కానీ మనం చాలాసార్లు మూర్ఖంగా మంటలు ఎక్కడ మొదలయ్యాయనే ఆరా తీస్తుంటాము. ఈ ఆరా పూర్తయ్యే లోపల ఇల్లు పూర్తిగా కాలిపోయి, బూడిద మాత్రం మిగులుతుంది. కాబట్టి మతధర్మంలో, 'ఏది ఆవశ్యకం? ఏది కాదు?' అన్న స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి.

స్వప్రయత్నం

బాల్యం నుంచీ మనం ఏ ఆలోచనా ప్రపంచంలో మునిగివున్నామో, దాన్ని అధిగమించడానికి చేసే కృషినే మనం 'స్వప్రయత్నం'గా పేర్కొనవచ్చు. చాలా మందికి తమ ఆలోచనలను వదులుకోవడం ఇష్టం ఉండదు. వారి ఆలోచనా ప్రపంచానికి వ్యతిరేకంగా పని చేయడానికి మనస్సొప్పదు. శ్రీరామకృష్ణులు ఒకసారి దివ్యజనని శారదామాతతో, "నేను ఆహారాన్ని వండి సిద్ధం చేశాను. కానీ దీనిని తీసుకుని తినేంతటి కష్టం కూడా జనం పడలేకుండా ఉన్నారు!" అని మొరపెట్టుకున్నారు. ఎవరో వచ్చి అన్నీ చేసిపెట్టాలని మనం ఎప్పుడూ ఎదురు చూస్తూ ఉంటాము. స్వయంకృషి లేకుండా వేరెవరో చేసే ప్రయత్నం వలన మనకు ముక్తి లభించదు. తాము ఆధ్యాత్మికపురుషులమని చెప్పుకునే చాలామంది, మత ధర్మం మీద బ్రతుకుతున్న పరాన్నజీవులు మాత్రమే. వారు వేరే ఏదైనా రంగంలో తగిన ప్రయత్నం చేస్తే బాగుంటుంది.

ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని ప్రారంభించే ముందు దానికి తగిన మూల్యాన్ని మనం చెల్లించగలమో లేమో అన్న విషయం మీద స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి. ఆ నిర్ణయాన్ని ప్రారంభంలోనే తీసుకోవాలి. మనలో రెండు రకాల మనస్తత్త్వాలు ఉంటాయి. ఒకటి ప్రాపంచికత వైపు తిరిగివుంటే రెండవది ఆధ్యాత్మికత దిక్కుగా తిరిగి ఉంటుంది. రెండూ సమానమైన బలంతో ఉంటే ఆధ్యాత్మికపరమైన దాన్ని బలపరచాలి. లేకపోతే పురోగతి సాధ్యం కాదు. మనలో ఎప్పుడూ ఒక అంతర్మథనం సాగుతూ ఉంటుంది. దానిని మనం అధిగమించలేము. అందువలన ప్రారంభంలోనే ఒక దృఢమైన నిర్ణయానికి వచ్చి, మన ఆదర్శాన్ని ఎన్నుకుని

నిర్ధారించుకుని, ఏం జరిగినా ఆ ఆదర్శాన్నే నిష్ఠతో అంటిపెట్టుకోవడం అవసరం. ఎన్నో లోతుపాతులతోనూ, కష్టాలతోనూ, కడగండ్లతోనూ నిండివున్న ఈ మార్గాన్ని ఎంచుకున్న తర్వాత వీటన్నింటినీ అధిగమించడానికి మనం పూర్తి ప్రయత్నం చేయాలి. మనలో నిర్భయత్వం, తెగింపు లేనిదే ఇది సాధ్యం కాదు. ఈ మార్గంలో ఊహకు అందని చిక్కులు, ప్రమాదాలు చాలా ఉన్నాయి. వాటిలో చిక్కుకుపోయి చాలామంది బయటపడలేరు. మనలోని అహంకారాన్ని, కోరికలను పూర్తిగా వదలిపెడితేనే గమ్యాన్ని చేరుకోగలము.

మనం ఒక గుంజకు కట్టబడిన పశువు వంటివారం. ఆ కట్టబడిన పలుపుతాడు పొడవు మన స్వేచ్ఛనూ, మనం తిరగగలిగే విస్తీర్ణమునూ నిర్ణయిస్తుంటుంది. కొన్ని జంతువులు తెలివితక్కువగా గుంజ చుట్టూ తిరుగుతూ ఆ తాడు పొడవును తక్కువ చేసుకుంటుంటాయి. చివరికి తమ కాళ్ళ కిందవున్న గడ్డిని కూడా తినలేని పరిస్థితికి చేరుకుంటాయి. భగవంతుడు చాలా పొడవైన త్రాటినే అందరికీ ఇచ్చాడు. కానీ అతి తక్కువమంది మాత్రమే ఆ తాడును సరైన విధానంలో వాడుకోగలుగుతూ ఉంటారు. చాలామంది ఎలా చిక్కుకుపోతారంటే అటు యిటు కదిలే సందు కూడా లేని స్థితికి చేరుకుంటారు. ఇది భగవంతుని తప్పు కాదు. మొత్తం బాధ్యతను మన మీదే పెట్టుకోవడం మనం నేర్చుకోవాలి. మనకు జరిగే అన్ని విపత్తులకూ భగవంతుణ్ణి బాధ్యుడిగా చూపడం సరైన పని కాదు. మన కష్టాలకు కారణం భగవంతుడేనని చెబుతున్నాం కానీ, క్షణ భంగురమైన మన ఆనందాల కోసం భగవంతుడు అనాదిగా మనకు చెబుతూ వస్తున్న గుణబోధలను ఖాతరు చేయడం లేదు కదా!

మనలోని భావనలను నిర్మలంగా చేసుకోవడమే ఆధ్యాత్మిక జీవనం. మన సంకల్పశక్తిని వృద్ధి చేసుకుని, ఉన్నతమైన ఆదర్శంవైపు మనస్సు మళ్ళించడమని చెప్పినా దాని అర్థం కూడా ఇదే. దీన్ని సంపూర్ణంగా ఆచరణలో పెట్టాలి. ప్రపంచంలోనే దుస్సాధ్యంగా కనిపించే అద్భుతమైన సంకల్పశక్తినీ, ఏకాగ్రతనూ మనలోనే కొందరిలో చూస్తుంటాము. కానీ సరైన దిశానిర్దేశం లేకపోవడం వలన చివర వరకూ వారు అజ్ఞానంలోనే కొనసాగడాన్ని కూడా చూస్తుంటాము. ప్రపంచంలో కనిపించే సంకల్పశక్తి మొత్తాన్ని సరైన త్రోవలో పెట్టగలిగితే ఈ భూమి స్వర్గతుల్యమవుతుంది. ఇదేమీ అతిశయోక్తి కాదు.

ఒక చిన్నపిల్లను పెంచుతున్న దాది, ఆ పిల్లను కట్టడి చేయలేక ఆ పిల్ల తల్లి దగ్గరకు పోయి మొరపెట్టుకుంది. మరింత సంకల్పశక్తిని వినియోగించమని ఆ తల్లి

సలహా ఇచ్చింది. దానికి ఆ దాది, "నా సంకల్పశక్తి ఆ చంటిపిల్ల 'సంకల్పశక్తి' ముందు దిగదుడుపుగా ఉంది!" అని బదులిచ్చింది. మనలో ఉండే 'ఆధ్యాత్మ బాలుడు' కూడా ఇటువంటివాడే. ఎన్నో చేయాలనుకుంటాడు. ఎల్లప్పుడూ ధ్యానం చేస్తూ, ఆధ్యాత్మిక లోకాలలో తేలిపోవాలనుకుంటాడు. కానీ మనస్సు ప్రతిఘటిస్తుంది. క్రైస్తవమతధర్మం ప్రకారం మనస్సు స్వభావసిద్ధంగా దుశ్శీలమైనది లేదా వక్రబుద్ధి కలది. అయితే హిందూమతధర్మం ఈ వక్రబుద్ధి సంస్కారాల వలన వచ్చింది కానీ దాని సహజ స్వభావం కాదని బోధిస్తుంది. సంస్కారాలు, సంకల్ప శక్తికి అడ్డు తగులుతుంటాయి. ఈ సంస్కారాలను మార్చవచ్చును లేదా పూర్తిగా నాశనం చేయవచ్చు కూడా. మంచి పనులు చేయడం ద్వారానూ, మంచి మనుష్యులతో సాంగత్యం చేయడం ద్వారానూ మంచి సంస్కారాలను పొందవచ్చు. సంకల్పశక్తి మనలో ఎంత తక్కువగా ఉన్నా ఫరవాలేదు. దానిని క్రమం తప్పకుండా నియోగిస్తూ, సానపెట్టడం వలన అది పెంపొందుతుంది. అప్పుడు ఆధ్యాత్మిక జీవనం సులభతరమవుతుంది.

భగవంతుని అనుగ్రహం స్వప్రయత్నరూపంలో కలుగుతుంది. భగవంతుని కృప మనపై ప్రసరిస్తున్నదని చెప్పడానికి నిదర్శనం ఏమిటంటే, సరైన మార్గంలో మన సంకల్పశక్తిని వినియోగించాలన్న అమోఘమైన కోరిక మనకు కలగడమే. మన అడ్డంకులనన్నింటినీ కూల్చివేయగలమన్న ఉత్సాహం మనస్సులో నిండిపోవడమే దానికి నిదర్శనం. శ్రీరామకృష్ణులు ఇలా వచించేవారు:

భగవత్సాక్షాత్కారం కలగనంతవరకూ మానవుడు తాను స్వేచ్ఛాజీవినని తలుస్తుంటాడు. భగవంతుడే ఈ దోషాన్ని మనిషిలో అలా నిలిపి ఉంచుతాడు. తాను స్వేచ్ఛాజీవిని కానని మనిషి అనుకుంటూ ఉంటే పాపం మరింత పెరిగిపోతుంది కదా. 'అన్నీ ఆయనే చేస్తున్నాడు!' అనే మనిషి పాపం అంటే భయపడడు. అన్నీ ఆయనే చేస్తున్నాడు కాబట్టి పాపానికి శిక్ష కూడా ఉండదు. ఇలా జరగకుండా ఉండడం కోసమే భగవంతుడు మనిషికి తాను స్వేచ్ఛాజీవిననే భావాన్ని కలిగిస్తాడు. అయితే, భగవత్సాక్షాత్కారం లభించినవారు స్వేచ్ఛ అనేది పైపైకి కనిపించేది మాత్రమేనని గ్రహిస్తారు. నిజానికి మనిషి ఒక యంత్రం. ఆ యంత్రాన్ని నడిపేవాడు భగవంతుడు. మనిషి ఒక రథమైతే భగవంతుడు ఆ రథాన్ని నడిపే రథికుడు.

ఒకరోజు మాతృదేవి శ్రీశారదామాతను ఒక భక్తుడు, "భగవంతుడు మన సొంత మనిషైతే మనకు ఎందుకు దర్శనం ఇవ్వడు?" అని ప్రశ్నించాడు. దానికి

మాతృదేవి, భగవంతుడు మన సొంతమనిషి అన్న లోతైన భావన చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే ఉంటుందనీ; పెక్కుమందికి భగవంతుడు అంటే కేవలం విగ్రహం మాత్రమే అని జవాబు చెప్పారు. మనలోని ఆత్మ, పరమాత్మ యొక్క అంశ అన్న భావన అర్థం కావడానికి స్వప్రయత్నం ఎంతో అవసరం. మన మనస్సులను పవిత్రీకరించి మన సంకల్పశక్తిని భగవంతుని సంకల్పంతో అనుసంధానం చేసినప్పుడు మాత్రమే, భగవంతుని ఇచ్ఛ ప్రకారమే సర్వం జరుగుతున్నదని అర్థమవుతుంది. అప్పుడు మాత్రమే స్వప్రయత్నం – దైవకృపల మధ్య ఉన్న సందిగ్ధత సమసిపోతుంది.

ప్రపంచం పట్ల మన దృక్పథంలో మార్పు

అనగా మనపట్ల, మన తోటివారి పట్ల ఉన్న అభిప్రాయాలు మారడమే. తోటివారితో మనకున్న సంబంధ బాంధవ్యాలను గురించి మనం పునరాలోచన చేయాలి. ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా ప్రపంచం పట్ల మనకున్న దృక్పథంలో మార్పు రావాలి. సాంసారిక బంధాలలో చిక్కుకుని సతమతమయ్యేవారు వాటిని ఛేదించు కోవాలి. ఎవరికో మీరు నచ్చలేదనో లేదా వేరొకరికి మీరు అర్థం కాలేదనో ఊహించుకుంటూ, ఆ కారణాలనే సాకులుగా చూపుతూ, వారు చెప్పినట్లే చేయడం సబబు కాదు. తోటివారితో సయోధ్య కుదరకపోతే, మీరే సొంతంగా నిర్ణయం తీసుకుని దానిని అమలు చేయాలి. భగవంతుని ద్వారా మాత్రమే ఇతరులతో సంబంధ బాంధవ్యాలను ఏర్పరచుకోవడాన్ని నేర్చుకోవాలి. ఆధ్యాత్మికాదర్శాన్ని ఎంచుకున్నాక దానిని మీ స్వభావంలో, మీ సంబంధ బాంధవ్యాలలో ప్రతిఫలించేటట్లు చేయాలి.

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ప్రమాదం పొంచివుండే పరిస్థితుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వాటిలో ఒక మానవమాత్రుణ్ణి ప్రేమిస్తూ, ఆ ప్రేమనే దివ్యప్రేమగా పొరబడడాన్ని ఒక ప్రమాదంగా చెప్పుకోవచ్చును. మరొకటి ఏమిటంటే, మనపట్ల నిజాయతీగా వ్యవహరించేవారిని కూడా కాదనుకుని స్వార్థంతో నిండిపోవడం. ఈ రెంటి వలనా ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో హాని జరగవచ్చు. ఇతరులను సరిగా అర్థం చేసుకుని, వారిని సేవించడానికి వీలుగా, మన జీవితగమనంలో దివ్యత్వం ప్రతిబింబించేలా చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడు మౌనమే భాష కన్నా ఎక్కువ శక్తిమంతం అవుతుంది. మాట్లాడవలసివచ్చినా, ఆ మాటలు కూడా ఎంతో ఉపయుక్తంగానూ, ప్రభావితం చేసేవిగానూ ఉంటాయి. ఇతరులతో మన

సంబంధాలన్నీ కూడా భగవంతుని ద్వారానే ఏర్పరచుకోవాలన్న విషయాన్ని మనం మరువకూడదు. అందరినీ ప్రేమిస్తూ, దయగా చూస్తూ, అందరికీ సహాయపడుతూ కూడా మమతానురాగాల బంధాలలో చిక్కుకోకుండా ఉండడం సాధ్యమే. ఇదంతా కూడా మన వ్యక్తిత్వంలో మార్పు తేవడం ద్వారా సాధ్యపడుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక జీవనం అనేది భగవంతుని పట్ల, ప్రపంచం పట్ల మనకు ఉండే ధోరణిలో మార్పు తేవాలి. ఇది మనపట్ల మనకున్న భావనలలో మార్పు సాధించ గలిగినప్పుడే సాధ్యమవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. తాను ఆత్మస్వరూపుడినని, దేహం, మనస్సు మొదలైనవాటి కంటే భిన్నమైనవాడిననే భావన లేకపోతే ఆధ్యాత్మిక జీవనం ప్రారంభం కానట్లే లెక్క. మన హృదయఫలకంలోని పాత ప్రతిబింబం స్థానంలో కొత్తగా మన ఆత్మ యొక్క ప్రతిబింబాన్ని ప్రతిష్ఠాపన చెయ్యాలి. మతాన్ని మామూలుగా పాటించేవారికీ, ఆధ్యాత్మికులకీ మధ్య ఉన్న తేడా ఇక్కడే తెలుస్తుంది. ఈ మార్పు జరిగేటప్పటికి ఆత్మ యొక్క స్వరూపాన్ని గురించిన సంపూర్ణమైన అవగాహన సాధకునికి ఉండక పోవచ్చును. అయితే తన శరీరం, మనస్సులకు విభిన్నంగా ఒక ఆత్మ ఉందనీ, తాను ఆ ఆత్మ యొక్క స్వరూపాన్ని అని తెలిస్తే చాలు.

ఒక చైనీయుని నిజ జీవిత కథ ఒకటి ఉంది. అతణ్ణి అరవై సంవత్సరాలు చీకటి ఖైదులో ఉంచారు. కొత్త చక్రవర్తి పట్టాభిషేకం సందర్భంగా అతను విడుదల చేయబడ్డాడు. బయటకు రాగానే, "ఇంత వెలుతురును, ఇంత స్వేచ్ఛను నేను తట్టుకో లేకుండా ఉన్నాను!" అని బాధతో అరిచాడు. అతిదీనంగా ప్రాధేయ పడడంతో అతణ్ణి తిరిగి చీకటిఖైదుకే పంపవలసి వచ్చింది. మనకు కూడా ఇటువంటి అనుభవమే ఎదురుకావచ్చు. మనకున్న అజ్ఞానానికి, రోజూ పడుతున్న బాధలకూ ఎంత అలవాటు పడిపోయామంటే, ఇవేమీలేని, కొత్తదైన, స్వేచ్ఛా జీవితం మనకు వింతగా అనిపిస్తుంది. అహంకారమనే చీకటి ప్రతిమ స్థానంలో ఆత్మ యొక్క దివ్యతేజోమూర్తిని దర్శించడాన్ని మనం తట్టుకోలేము.

మనలో చాలామందికి పిచ్చాసుపత్రికి పంపవలసినంత పిచ్చి లేకపోయినా, నరాల ఉద్రిక్తత, పరస్పరం విరుద్ధంగా ఉండే ప్రవర్తన, తప్పక ఉంటాయి. సమయం మించిపోయే లోపలే మనల్ని మనం ఎలా సరిచేసుకోవాలో, మంచి ఆదర్శవంతమైన జీవితాన్ని ఎలా గడపాలో నేర్చుకుందాము. ప్రముఖ మనస్తత్త్వవేత్త డా.యూంగ్ ఇలా వ్యాఖానించాడు: "నాడీరుగ్మతలున్న రోగులలో మూడువంతుల

మందికి వైద్యపరంగా నిర్వచించదగిన సమస్యలు ఉండడం లేదు. వారు మూర్ఖత్వం వలనా, నిస్సారమైన జీవనవిధానాలవలనా బాధలననుభవిస్తున్నారు."(Carl G. Jung, Moden Man in search of a Soul, P.70)

ఆధునిక మానవుడు జీవితానికి పరమార్థం ఎక్కడవుందోనని వెతుకు తుంటాడు. ఆధ్యాత్మికానుభూతే ఆ అన్వేషణకు సమాధానం. ఐన్‌స్టీన్ సాపేక్ష సిద్ధాంతం, మాక్స్ ప్లాంక్ క్వాంటమ్ సిద్ధాంతం, అణుధార్మికత ఆవిష్కరణ, అసంఖ్యాకమైన పాలపుంతల ఆవిష్కరణ, డార్విన్ యొక్క పరిణామ సిద్ధాంతం, ఫ్రాయిడ్ మనస్తత్త్వ శాస్త్రపు పరిశోధనలు, ఆధునిక శాస్త్రవిజ్ఞానపు ఇతర పరిశోధనలు, ఇవన్నీ కలిసి మానవవిలువల స్థిరత్వాన్ని పటాపంచలు చేశాయి. ఇంతకు మునుపు మనకు తేటతెల్లంగా తోచిన విషయాల అర్థాలు నేడు మారి పోయాయి. శాశ్వతాలనుకున్నవి అశాశ్వతాలుగా నిరూపించబడ్డాయి. రెండు ప్రపంచ యుద్ధాలు, ఇతర సామాజిక మార్పులు, నైతికవిలువలను సాపేక్షమైనవిగా మార్చివేశాయి. ఈ మారిపోయే విలువలు, మానవజీవితం యొక్క నిరర్థకత ఆధునిక కళలలో, సాహిత్యంలో, తత్త్వశాస్త్రంలో ప్రతిబింబిస్తున్నాయి.

భగవంతుని పట్ల, భగవత్కృప పట్ల సరైన వైఖరి

మనం ఎందుకు పుట్టాము? మన మనుగడకు అర్థం ఏమిటి? పాశ్చాత్య దేశాలలో మనందరి దేహాలూ వివిధ మూలకాల సమ్మేళన ఫలితమనీ, అందుచేతనే మరొక గతిలేక ప్రకృతి నియమాలలో నిస్సహాయంగా కొట్టుమిట్టాడుతున్నామనీ నమ్ముతారు. మనిషి పుట్టుకే ఒక పొరపాటు వలన జరిగిందని కూడా కొందరు అనుకుంటూ ఉంటారు. మరొకవైపు, మనస్సును ఒక సూక్ష్మీకరించబడిన పదార్థంగానూ, దానికి ఒక ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యం ఉన్నట్లుగానూ చిత్రీకరించడానికి కొందరు శాస్త్రవేత్తలు ప్రయత్నించారు. ఈ తికమకల మధ్య, వ్యవస్థీకృత మతాలు 'సృష్టి శూన్యంలోంచి ఉద్భవించింది', 'తొలి పాపం' మొదలైన సిద్ధాంతాలను ప్రచారం చేస్తూ ఎలాగో మనుగడ సాగిస్తున్నాయి.

బౌద్ధులలో చాలామంది ఆత్మ యొక్క శాశ్వతత్వాన్ని నమ్మరు. అజ్ఞానంలో వేళ్ళూనుకున్న కోరికల ప్రభావం వలన మనిషి జననమరణ చక్రంలో చిక్కుకుని పరిభ్రమిస్తుంటాడని వారు విశ్వసిస్తుంటారు. మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని వారు పారే సెలయేరుతో లేదా అగ్నిజ్వాలలో కనిపించే నాలుకలతో పోలుస్తుంటారు. వారు

మార్పు గురించే అతిగా ఆలోచిస్తూ, మనిషిలో నిత్యమై ఉన్న మార్పుచెందని దివ్యత్వాన్ని చూడలేకపోతున్నారు.

ఈనాడు మానసిక తత్త్వవేత్తలలో అధికశాతం మనస్సు అనుషంగికమైనది (epiphenomenon) అన్న భావనను వదలిపెట్టారు. మెదడు యొక్క ఉపోత్పత్తి (by-product)గా మనస్సును భావిస్తూ, కాలేయం పైత్యరసాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నట్లు, మెదడు ఆలోచనలను ఉత్పత్తి చేస్తుందన్న సిద్ధాంతాలకు వారు స్వస్తి పలికారు. ఈనాటి మనస్తత్త్వవేత్తలకు శరీరం ఎంత నిజమో మనస్సు కూడా అంతే నిజం. ఒక వ్యక్తి అంటే శరీరం+మనస్సు అనో లేదా మనస్సు+శరీరం అనో కాక, వ్యక్తి అంటే మనశ్శరీరాల సమగ్రమైన కలయిక అని ఒప్పుకున్నారు (ఆర్.ఎ.స్ట్రెకర్, కె.ఈ.ఎపెల్, Discovering Ourselves, P. 19). కొంతమంది ఆలోచనాపరులు మరికొంత ముందుకు వెళ్ళి మనస్సు అనేది మన దృష్టికి, స్పర్శకు, కొలతకు, తూకానికి అందనిది అని కూడా ఒప్పుకున్నారు. అది ఏదో 'ఆత్మసంబంధమైనది.' పాశ్చాత్య దేశాలలో శరీరావసరాల కంటే మానసిక అవసరాలను ఉన్నతమైనవిగా భావించేవాణ్ణి ఆధ్యాత్మికుడంటారు. అలాగే శరీరం మరణించినా ఈ మనస్సు లేదా 'ఆత్మ' నిలిచే ఉంటుందని కూడా నమ్ముతారు. మనస్సు అనేది పని యొక్క కీలకమైన చాలకశక్తి. ప్రవర్తనకు సంబంధించిన వివిధ మానసిక శక్తుల సమ్మేళనమే మనిషి వ్యక్తిత్వం. కానీ ఆ మానసిక శక్తుల ప్రకటనకు ఒక శరీరం అవసరం. పాశ్చాత్య దేశాల మనస్తత్త్వశాస్త్రం మనిషిని ఒక మానసిక సంక్లిష్టంగానూ, అనేక ఉద్వేగాల మిశ్రమంగానూ వర్ణిస్తూ, ఆపై ఇక ముందుకు వెళ్ళకుండా సగంలోనే ఆగిపోతుంది.

హిందూమత దృక్పథం మరింత లోతుకు వెళుతుంది. మానవ వ్యక్తిత్వం చాలా సంక్లిష్టమైనది. మనిషి తన ఉనికిని గుర్తెరిగిన ఆత్మ పదార్థం. సూక్ష్మమైన మానసిక శరీరంతోనూ, స్థూలమైన బాహ్యశరీరంతోనూ అతడు కప్పబడివున్నాడు. బాహ్యశరీరం, మనస్సు కంటే భిన్నమైనది లోపల ఉండే ఆత్మ. సూక్ష్మశరీరం స్థూలశరీరం కంటే ఎక్కువ కాలం జీవిస్తుంది. కానీ ఆత్మసాక్షాత్కారం లభించినపుడు అది కూడా వదలివేయబడుతుంది. సూక్ష్మశరీరంతో ఉన్న జీవాత్మ జనన సమయంలో స్థూలశరీరంతో అనుసంధానించబడుతుంది. మరణ సమయంలో స్థూలశరీరం, సూక్ష్మశరీరం రెండూ మళ్ళీ వేరు చేయబడతాయి. ఆత్మసాక్షాత్కారం జరిగినప్పుడు జీవాత్మ సూక్ష్మశరీరాన్ని కూడా విడిచిపెట్టేస్తుంది.

ఆర్ఫియస్ అనే గ్రీకు దేశపు గాయకుడు పాడిన గీతం హిందూమత దృక్పథాన్ని ప్రతిబింబిస్తోంది. 'మనిషి పుడమి తల్లికీ, నక్షత్రనిర్మిత స్వర్గానికీ పుట్టిన సంతానం' అన్నది ఆ పాట భావం. యూదు-క్రైస్తవ మతాల రెండింటికీ చెందిన బైబిల్ (Bible, Genesis, 1.26,27) లో మనిషి భగవంతుని మూర్తి యొక్క నమూనాలో చేయబడ్డాడనీ, తాత్కాలికంగా భౌతికశరీరమనే దేవాలయంలో ఉంచబడ్డాడనీ వ్రాయబడింది. భగవద్గీతలో ఇలా వివరించబడింది:

దేహినోఽస్మిన్ యథా దేహే కౌమారం యౌవనం జరా ।
తథా దేహాంతర ప్రాప్తిః ధీర స్తత్ర న ముహ్యతి ॥ (2.13)

బాల్యం, యౌవనం, వార్ధక్యం మొదలైన దశల ద్వారా జీవాత్మ సాగిపోయి నట్లే, ఒక శరీరం నుండి మరొక శరీరానికి కూడా అది పయనిస్తుంది.

వాసాంసి జీర్ణాని యథా విహాయ నవాని గృహ్ణాతి నరోఽపరాణి ।
తథా శరీరాణి విహాయ జీర్ణాని అన్యాని సంయాతి నవాని దేహీ ॥ (2.22)

పాతబడి చిరిగిన దుస్తులను మనిషి విసర్జించి, కొత్త దుస్తులను ధరించినట్లు ఆత్మ శిథిలమైపోయిన శరీరాన్ని వదలి నూతన శరీరాన్ని ధరిస్తుంది.

శ్రీరామకృష్ణులు తన సోదరుని కుమారుని మరణాన్ని చూసి ఇలా వచించారు: "ఒక ఒరలో నుంచి కత్తిని బయటకు తీసినట్లు, భౌతిక శరీరంలో నుంచి సూక్ష్మశరీరం తీసివేయబడింది." శ్రీరామకృష్ణులు తమ శరీరం నుండి కూడా ఆత్మ బయటకు వచ్చినట్లుగా వీక్షించారు. ఒక్కొక్కసారి వేర్వేరు ప్రదేశాలలో ఉన్న భక్తులకు ఆయన వారితో ఉన్నట్లు కనిపించారు. కానీ ఆయా సమయాలలో ఆయన భౌతిక శరీరం వేరే చోట ఉండేది. ఆయన ఆధ్యాత్మిక భాగస్వామి అయిన శ్రీశారదాదేవికి కూడా, తన ఆత్మ శరీరంలోనుంచి బయటకు వచ్చి ఉన్నతమైన పారమార్థిక లోకాల లోనికి వెళ్ళినట్లు అనుభూతి కలిగింది. ఆ లోకాలనుంచి తిరిగి వచ్చిన ఆత్మ తిరిగి భౌతిక శరీరంలో ప్రవేశించడానికి ఎంతో అయిష్టత కనపరిచింది.

శ్రీరామకృష్ణ కథామృతంలో టార్చిలైటు పట్టుకుని చీకటిలో గస్తీ తిరుగుతున్న రక్షకభటుడి కథను మనం చదువుతాము. అతడి ముఖం ఎవరూ చూడలేరు; కానీ అతడు మాత్రం ఆ టార్చిలైటు వెలుగులో అందరి ముఖాలూ చూడగలడు. అతడి ముఖం చూడాలంటే ఆ టార్చిలైటును అతడి ముఖం వైపు తిప్పమని మనం ప్రాథేయపడాలి. అందువల్ల, "ఓ దేవా! కృపతో నీవద్ద గల

జ్ఞానజ్యోతిని నీ ముఖం వైపు తిప్పి నాకు నీ దర్శనభాగ్యాన్ని కలుగజేయమని ప్రార్థించాలి", అని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు. "దీపం లేని ఇల్లు దారిద్ర్యాన్ని సూచిస్తుంది. అందువలన జ్ఞానం అనే జ్యోతిని ప్రతివారూ తమ హృదయపద్మంలో వెలిగించుకోవాల"ని కూడా చెప్పేవారు.

మన ఆధ్యాత్మిక గురువరేణ్యులందరూ దైవకృప అనేది స్వప్రయత్నం, ఆధ్యాత్మిక వ్యాకులత, పరిశ్రాంతి మొదలైన రూపాలలో లభిస్తుందని బోధించారు. వీటి వలన సాధకుడు పరబ్రహ్మం యొక్క అపరోక్షానుభూతిని పొంది చివరకు ఆ పరమాత్మలో లీనమవుతాడు. భగవద్గీతలో ఇలా బోధించబడింది:

ఉద్ధరేదాత్మ నాఽఽత్మానం నాత్మాన మవసాదయేత్ ।
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధుః ఆత్మైవ రిపు రాత్మనః ॥ (6.5)

బంధురాత్మాఽఽత్మనస్తస్య యేనాత్మై వాత్మనా జితః ।
అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాఽఽత్మైవ శత్రువత్ ॥ (6.6)

తనలోని ఉన్నతమైన మనస్సు లేదా అంతరాత్మ సహాయంతో మనిషి తనను తాను ఉద్ధరించుకోవాలి. తనను తాను ఎప్పుడూ దిగజార్చుకోకూడదు. తనలోని మనస్సుకు సరైన రీతిలో తర్ఫీదు ఇస్తే, అదే ఆప్తమిత్రుడవుతుంది. లేకపోతే బద్ధశత్రువవుతుంది.

మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః ।

– అమృతబిందూపనిషత్తు 2

ఒక మనిషికి బంధవిముక్తి గానీ, బంధప్రాప్తి గానీ మనస్సు ద్వారానే కలుగుతున్నాయి.

ఇంత వివరంగా స్వప్రయత్నం గురించి ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలలో చెప్పబడి వున్నా చాలామంది హిందువులు 'కానున్నది కాక మానదు' అనీ, తాము విధి చేతిలో కీలుబొమ్మలమనీ భావిస్తూ ఉంటారు.

క్రీస్తు, "పరలోక రాజ్యంలోని మన తండ్రి పరిపూర్ణంగా ఉన్నట్లే, మీరు కూడా పరిపూర్ణులుగా ఉండండి" (Bible, St.Mathew, 5:48) అని చెప్పినప్పటికీ క్రైస్తవ మతానుయాయులలో కూడా ఇదే రకమైన తప్పుడు భావన చోటు చేసుకుంది. ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధి కోసం అందరూ పరిశ్రమించాలన్నదే ఆయన బోధనల ఉద్దేశ్యం. "ఎవరైతే నా తండ్రి నిర్ణయాన్ని అమలు చేస్తారో వారే

పరలోకరాజ్యంలో ప్రవేశిస్తారు కానీ, తండ్రీ, తండ్రీ అంటూ ఆక్రోశించేవారు కాదు" (Bible, St.Mathew, 7.21). శక్త్యుత్సాహాలతో, స్వప్రయత్నంతో, పరిశ్రాంతితో నిండిన ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని జీవించమని క్రీస్తు బోధించాడు. క్రైస్తవ మర్మజ్ఞులు ఎంతోమంది ఇలాగే జీవించారు. కానీ పాపం, పాపపరిహారం, పాప విమోచనకు సులభమార్గాలు వంటి భావనలు ఈ మతంలో కూడా చొచ్చుకుపోవడం వలన, ఐహికంగా ఎంతో విజయవంతంగా జీవించినవారు కూడా ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధి కోసం మన చేయగలిగింది ఏమీ లేదన్న భ్రమలో జీవిస్తున్నారు. ఈ భ్రమ వలన ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు చెప్పిన ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శాన్ని వదలి, బ్రహ్మాండమైన శక్త్యుత్సాహాలు వస్తుమయ ప్రపంచం వైపు మళ్ళించబడ్డాయి. భౌతిక ప్రపంచంలో సాధించే విజయాలకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఈయబడింది. ఆధునిక నాగరికత ఆధ్యాత్మికాదర్శాన్ని వదలిపెట్టి, వినాశనం వైపు దూసుకు పోతోంది. సమయం మించిపోయే లోపల సరైన నివారణ చర్యలను చేపట్టాలి.

ఒక రక్షకభటుడు ఒక త్రాగుబోతును నిర్బంధించి న్యాయాధికారి ముందు ప్రవేశపెట్టాడు. "ఇతడు త్రాగివున్నాడని ఎలా ఋజువు చేయగలవు?" అని న్యాయాధికారి ప్రశ్నించాడు. టాక్సీ డ్రైవరుతో వాదిస్తున్నాడని రక్షకభటుడు బదులు చెప్పాడు. "అయితే ఏం? అది నేరం కాదే?" అని న్యాయాధికారి తిరిగి ప్రశ్నించాడు. "అక్కడ టాక్సీ డ్రైవరు అంటూ ఎవరూ లేరు" అని రక్షకభటుడు చల్లగా చెప్పాడు. మనలో చాలామంది ఇలాగే ప్రవర్తిస్తుంటారు. భావోద్వేగాల మత్తులో మన చుట్టూరా శత్రువులనే చూస్తూ, వారిని ఎదుర్కోవడానికి మన శక్తియుక్తులన్నింటినీ ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. కానీ మనలోనే ఉండి ఆధ్యాత్మికంగా, నైతికంగా మనల్ని పతనం చేయాలని చూసే అంతశ్శత్రువులను ఏ మాత్రం పట్టించుకోము. మనలోని అహంకారాన్ని, కామవాంఛల్ని జయించేందుకు ఈ 'యుద్ధోన్మాద' శక్తులను ప్రయోగిస్తే మంచిది. అజ్ఞానం, వినాశకరమైన కోరికలు అనే మత్తుమందులు త్రాగిన మనకు, మనలోని అహంకారం, కామ వాంఛలే గొప్ప శత్రువులు. "తన అహంకారంతో తాదాత్మ్యం చెందడం వలన మనిషి భ్రమలో చిక్కుకున్నాడు," అని వివేకానంద స్వామి వచించేవారు. (CW, II.198)

మనపట్ల మనకున్న దృక్పథంలో మార్పు

గ్రీకు పురాణగాథలలో నార్సిసిస్ అనే ఒక అందమైన యువకుడి కథ ఉంది. అతడు ఒక కొలను నీటిలో తన ప్రతిబింబాన్ని చూసి మోహిస్తాడు. దాన్నే చూస్తూ

కోరిక తీరక, క్షీణించి క్షీణించి చివరికి మరణించాడు. అటువంటి 'స్వయంప్రేమ' ఆశాభంగానికి కాక మరెక్కడికి చేర్చగలదు? డా.కార్ల్ యూంగ్ ఈ 'స్వయంప్రేమ' గురించి మాట్లాడుతూ ఎంతో సబబుగా ఇలా విశ్లేషించాడు: "ఇటువంటి ప్రేమకు దారితీసే అహంకారం రోగపూరితం. ఎందుకంటే ప్రపంచంలోని మానవాళితోనూ, ఆత్మతోనూ సంబంధం లేని ప్రేమకు అర్థం లేదు"(Modern Man in search of Soul, 141) "అజ్ఞానం అనే మత్తులో ఉన్నవాడికి ప్రపంచం మొత్తానికి పిచ్చెత్తినట్లు కనిపిస్తుంద"ని భారతదేశంలో ఒక సామెత కూడా ఉంది.

శ్రీరామకృష్ణులు, "అహంకారం మరణించినపుడు మన కష్టాలన్నీ ఈడేరుతాయి" అని చెప్పేవారు. "మనిషికి అహంకారం ఉన్నంతవరకూ జ్ఞానం, ముక్తి – రెండూ లభించవు", "బంధాలలో ఉండడం వల్లనే జీవుడు, లేకపోతే అతడు శివుడే" అని కూడా చెప్పేవారు.

జీవుడు అజ్ఞానం యొక్క ప్రభావంలో కొట్టుకుపోవడాన్ని పతంజలి మహర్షి తన యోగసూత్రాలలో చక్కగా వివరించాడు. ఈ అజ్ఞానమే అహంకారం అనే ప్రమాదకరమైన భ్రమను కల్పిస్తుంది. అహంకారం వలన మమత, మమత వలన ద్వేషం ఉత్పన్నమవుతాయి. ఇవన్నీ బ్రతుకు తీపికి దారితీస్తాయి. చివరికి దానివలన ఎన్నో బాధలు పడవలసి ఉంటుంది *(పతంజలి యోగసూత్రాలు 2.3–9).* అహంకారంతో నిండి ఉండడమంటే ఆధ్యాత్మికంగా రోగంతో ఉన్నట్లే. అహంకార మనే రోగాన్ని తగ్గించే విధంగానే అన్ని ఆధ్యాత్మిక మార్గాలూ మలచబడ్డాయి. భారతదేశంలో ఈ మార్గాలను 'యోగాలు' అని పిలుస్తారు. వీటిలో మొదటిది కర్మయోగం. ఈ యోగాన్ని నిష్కామ కర్మ అని కూడా చెప్పవచ్చు. దీనిలో కర్మల ప్రతిఫలాలను పూర్తి శరణాగతితో భగవంతుని పాదాల చెంత అర్పిస్తారు. ఇలా చేసినప్పుడు, క్రమక్రమంగా ప్రతీ పనీ ఆత్మార్పణగా మారుతుంది. చివరికి స్వార్థపూరితమైన అహంకారం జయించబడుతుంది.

రాజయోగం అనే మరొక మార్గం కూడా ఉంది. దీనిలో మనస్సును మన వ్యక్తిత్వం యొక్క ఉన్నతస్థాయిలపై కేంద్రీకరించి పరిశోధిస్తారు. ఈ పరిశోధనలో మనలోని ఆత్మ తాను అహంకారాన్నీ, మనస్సునూ కాననీ, తానొక ఆధ్యాత్మికమైన అస్తిత్వాన్ననీ తెలుసుకుంటుంది. ఆత్మ యొక్క నిజతత్త్వం మీద కేంద్రీకరించడం ద్వారా అహంకారాన్ని రూపుమాపడానికి సాధకుడు ప్రయత్నిస్తాడు. చివరికి తాను శరీరాన్ని అని భావించే గొప్ప భ్రమను జయిస్తాడు.

జ్ఞానయోగంలో సాధకుడు ఇంకా ముందుకు వెడతాడు. తనలోని వ్యక్తిగత చైతన్యపు స్థాయిలో నుంచి విశ్వచైతన్య స్థాయికి చేరుకుంటాడు. చివరకు పరమ సత్యంతో ఏకమౌతాడు లేదా పరబ్రహ్మంలో లీనమవుతాడు. ఈ యోగంలో సూక్ష్మాతిసూక్ష్మంగా ఉన్న అహంకారం కూడా నాశనం చేయబడుతుంది.

మరొక యోగం భక్తియోగం. ఈ కలియుగంలో సులభంగా ఆచరించదగ్గ మార్గం భక్తి యోగం మాత్రమే. సాధకుడు భగవంతుణ్ణి తల్లి, తండ్రి, స్నేహితుడు, యజమాని - ఇలా తనకు నచ్చిన విధంగా భావించి, ప్రేమతోనూ, శరణాగతి తోనూ అర్చిస్తాడు. మన కర్మలు భగవంతునికి చేసే అవిచ్ఛిన్నమైన సేవగా మారుతాయి. శ్రీరామకృష్ణులు ఈ విధంగా చెప్పేవారు: "మనలోని 'నేను' అనే అహంకారాన్ని సమాధి ద్వారా పోగొట్టుకోవచ్చు. కానీ ఇలా జరగడం ఎంతో అరుదు... కాబట్టి 'నేను' అనే అహంకారం ఉండవలసిందే. అందుకని ఆ అహంకారం అనే తుంటరిని ఒక దాసునిగా ఉండనివ్వండి." ప్రేమతో చేసే సేవ వలన అహంకారం తన చెడు స్వభావాన్ని కోల్పోయి, భగవంతుని చేతిలో పని చేసే ఒక పనిముట్టుగా జీవాత్మను మారుస్తుంది. శ్రీరామకృష్ణుల మాటలలో చెప్పాలంటే 'అపక్వాహంకారం' 'పక్వాహంకారం'గా మారుతుంది.

అప్పుడు, మన శరీరం, మనస్సు కంటే మనలోని ఆత్మ విభిన్నమైనదన్న అనుభూతి మనకు కలుగుతుంది. ఆధ్యాత్మికమైన మరియు నైతికమైన సాధనలు చేస్తున్నప్పుడు మనలోని అఖండ సచ్చిదానంద బ్రహ్మపు ప్రత్యేకమైన ఉనికి స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. మనస్సు మాత్రమే రకరకాల విభాగాలుగా ఉంటోంది కానీ జీవాత్మలో విభాగాలు లేవని తేటతెల్లం అవుతుంది. మనస్సులో పరస్పరం వ్యతిరేకమైన అభిప్రాయాలు ఉండడం వలన భిన్నత్వాన్ని మనం అనుభూతి చెందుతాము. నైతికజీవనం, ఆధ్యాత్మిక సాధనలు ఈ మనశ్శరీరాలే మనం కాదన్న కొత్త అవబోధను లేదా అంతర్దృష్టిని కలిగిస్తాయి. మనలోని ఆలోచనలను, భావోద్వేగాలను మనమే సాక్షిలా వీక్షించవచ్చు. "ఇంద్రియాల ద్వారా ఆత్మ తనను వ్యక్తీకరించుకుంటోంది. ఇంద్రియాలు ఆత్మ యొక్క ఉపకరణాలు" అని కేనోపనిషత్తు *(1.2)*లో చెప్పబడింది. మనలోని ఆత్మను శరీరం నుంచి వేరుచేయ గలమనీ, మనం మానవ సహజమైన పరిమితులకు లోబడినవాళ్ళం కామని అనుభూతి చెందినప్పుడు గొప్ప ఆనందం కలుగుతుంది.

ఈ సత్యాన్ని మరచిపోయి మన అహంకారమే మనం అనుకుని, ప్రకృతి చేతిలో కీలుబొమ్మలుగా మారుతున్నాము. చపలచిత్తంగల పిల్లవాని చేతిలోని బంతి ఎటుపోతుందో ఎవరికీ తెలియదు. అహంకారంతో నిండిపోయిన వ్యక్తిని అటువంటి బంతితో పోల్చవచ్చును. అతడికి స్వేచ్ఛ లేదు. ప్రకృతిశక్తుల యొక్క దయాదాక్షిణ్యాలపై అతడు ఆధారపడి ఉంటాడు. అటువంటి మనుష్యులకు ఆధ్యాత్మిక జీవనం చాలా కష్టసాధ్యంగా తోస్తుంది. తమలోని నీచప్రవృత్తులనే ఘనమైనవని అనుకుంటూ, వాటినే అనుసరిస్తుంటారు. వారిలోనే ఉన్న అంతరాత్మ 'మంద్రస్వరం'లో హెచ్చరిస్తూ చేసే ప్రబోధాలను వారు పట్టించుకోరు. ఆధ్యాత్మిక జీవనం అవలంబించాలనుకునే వారందరూ ఎంతోకొంత అహంకారాన్ని పోగొట్టుకోవడం తప్పనిసరి. పైపైకి కనిపించే అతి వినయం కాదు మనకు కావల్సింది. మనలోని దివ్యత్వంపై ఉన్న విశ్వాసాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని గౌరవ మర్యాదలతో కూడి ఉండే అహంకారం మనకు కావాలి. భగవంతునిపట్ల శరణాగతి, వైరాగ్యం, నైతిక విలువలు లేకుండా ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని సాగించడం ఎంతో కష్టం. మరోలా చెప్పాలంటే మనపట్ల, భగవంతునిపట్ల, మనకున్న దృక్పథాన్ని పూర్తిగా మార్చుకోవాలి.

రెండవ భాగం

ఆధ్యాత్మిక సాధన

1. సాధనకు సన్నాహాలు



రెండవ భాగం
ఆధ్యాత్మిక సాధన

(I. సాధనకు సన్నాహాలు)

7.

క్షురస్య ధారా

ఉపనిషత్ ఏమి చెబుతోంది?

ఉపనిషత్తులలోని ఒక ఋషి ఆధ్యాత్మిక పథాన్ని అధిరోహించి ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొంది ఇలా చెప్పాడు:

క్షురస్య ధారా నిశితా దురత్యయా
దుర్గం పథస్తత్ కవయో వదంతి । *(కఠోపనిషత్తు 1.3.14)*

మహర్షులు చెప్పినట్లు పదునైన కత్తి అంచు మీద నడవడం ఎంత కష్టమో, అలాగే ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందడం కూడా అంతే కష్టం.

కానీ సరైన శిక్షణ ఉంటే ఎంత కష్టమైన మార్గాన్నయినా అనుసరించి, పరమగమ్యాన్ని పొందవచ్చు. భారతదేశపు తత్త్వశాస్త్ర ఆచార్యులందరూ ఈ విషయాన్ని సమర్థించారు. మరి అత్యంత కష్టమూ, అతి ముఖ్యమూ అయిన ఈ ఆధ్యాత్మిక జీవనపథంలోకి అడుగు పెట్టబోయేముందు ఎటువంటి శిక్షణ అవసరం? అదే ఉపనిషత్తులో ఇంకా ఇలా చెప్పబడింది:

ఆత్మను ఒక రథికునితోనూ, శరీరాన్ని రథంతోనూ పోల్చవచ్చు. ఈ రథానికి బుద్ధి రథసారథి అయితే, మనస్సు పగ్గాలు. ఇంద్రియాలను గుర్రాలతోనూ, ఈ రథం పయనించే మార్గాలను ఇంద్రియార్థాలతోనూ పోల్చవచ్చు. ఆత్మ శరీరం తోనూ, ఇంద్రియాలతోనూ తాదాత్మ్యం చెంది ఆయా సుఖాలను అనుభవిస్తూ ఉన్నప్పుడు అతన్ని 'భోక్త' లేదా అనుభవించేవాడు అని ఋషులు పిలుస్తారు.

మనస్సు అదుపులో లేనివారు, వివేకం లేనివారు తమ ఇంద్రియాలను నియంత్రించలేరు. గుర్రాల మీద పట్టులేని రౌతుతో వీరిని పోల్చవచ్చును. అదుపు

తప్పిన గుర్రాలు ఇష్టం వచ్చినట్టు పరుగెడతాయి. కానీ వివేకంతో మనస్సును, ఇంద్రియాలను స్వాధీనం చేసుకున్న సాధకుడు గుర్రాలను పూర్తిగా స్వాధీనంలో ఉంచుకున్న రౌతులాంటివాడు. అవివేకి, అనాలోచనాపరుడు, అపవిత్రుడు అయిన వాడు జీవితగమ్యాన్ని సాధించలేక జననమరణ సంసారచక్రంలో పరిభ్రమి స్తుంటాడు. వివేకం, పవిత్రతలతో పాటు మనస్సును స్వాధీనం చేసుకున్న వాడు గమ్యాన్ని చేరుకుంటాడు. మరి జన్మించడు. మంచిచెడు తెలిసిన బుద్ధి రథసారథి గాను, స్వాధీనంలో ఉన్న మనస్సు పగ్గాలు గాను ఉన్నవాడు సర్వాంతర్యామి అయిన పరబ్రహ్మాన్ని పొందుతాడు.

ఇంద్రియాల కంటే వాటి విషయాలు శ్రేష్ఠమైనవి. విషయాల కంటే మనస్సుగొప్పది. మనస్సు కంటే బుద్ధి ప్రశస్తమైనది. బుద్ధి కంటే కూడా ప్రశస్తమైనది మహత్తు. అవ్యక్తం మహత్తు కంటే ఉత్కృష్టమైనది ఆ అవ్యక్తాని కంటే కూడా పరమోత్కృష్టమైనది పురుషుడు. ఆపురుషుని మించినది మరేదీ లేదు. అదే చరమ సీమ అదే పరమగమ్యం. (కఠోపనిషత్తు. 3-10,11)

అన్ని జీవులలోనూ గుప్తమైవున్న ఈ ఆత్మ అందరికీ ప్రకటితం కాదు. సూక్ష్మ దర్శులైన ఋషులు మాత్రమే తీక్షణమైన, ఏకాగ్రమైన తమ బుద్ధిద్వారా ఆ ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకోగలరు. (కఠోపనిషత్తు 12)

ప్రాజ్ఞుడైనవాడు వాక్కును మనస్సులోనూ, మనస్సును బుద్ధియందు, ఆ బుద్ధిని హిరణ్యగర్భునిలోనూ, ఆ హిరణ్యగర్భుని కూడా తుదకు పరమశాంతి అనే పరమాత్మయందూ లయింపజేయాలి. (కఠోపనిషత్తు 13)

ఆ ఉపనిషత్తులోనే గురువు,శిష్యునికి ఇలా ప్రబోధిస్తున్నాడు.

లేవండి! మేలుకోండి! శ్రేష్ఠులైన ఆచార్యులను ఆశ్రయించి ఆ ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకోండి. ఆమార్గం కత్తి అంచులాగా పదునైనది దానిననుసరించి పోవడం, ఎంతో ప్రయాసతో కూడినదనీ, తరించడం ఎంతోకష్టమనీ విజ్ఞులు చెపుతారు. ఆ ఆత్మ శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాదులు లేనిదీ; నాశరహితమైనది.

మహత్తుకు అతీతమైనదీ, అవికారమైనదీ అయిన ఆత్మను సాక్షాత్కరించు కొని మృత్యువు నుండి విముక్తి పొందుతాడు మానవుడు. (కఠోపనిషత్తు 14. 15)

ఈ శ్లోకాలను బట్టి మన ఆధ్యాత్మిక గురువరేణ్యులు సర్వోత్కృష్టమైన గమ్యాన్ని మన ముందు ఎందుకు ఉంచారో, దానిని పొందడానికి కావలసిన శిక్షణ, ఉండవలసిన అర్హతల అవసరం గురించి ఎందుకు నొక్కిచెపుతున్నారో అర్థం

అవుతుంది. తగిన అర్హత లేకపోతే ఆత్మసాక్షాత్కారం సాధ్యం కాదు. పైగా ఆధ్యాత్మిక పథమే ప్రమాదకరం కూడా కావచ్చు. కానీ సరైన శిక్షణతో అంతిమ గమ్యాన్ని చేరవచ్చును.

'కత్తి మీద సాము' కోసం శిక్షణ - దాని ఆవశ్యకత

ఆధ్యాత్మిక పథంలో పయనించడానికి చాలామంది భయపడతారు. కానీ మనకు సరైన శిక్షణ ఉంటే ఏ మాత్రం భయపడవలసిన పని లేదు. ఒక మోటారు కారును నడపడం కేవలం పిల్లలాడే ఆటగా అనుకోవచ్చునా? శిక్షణ ఏ మాత్రం లేని మనిషి విమానాన్ని నడపగలడా, స్కేటింగ్ చెయ్యగలడా లేదా మంచు మీద జారగలడా? కుదరదు, కానీ సరైన విధానంలో శిక్షణ లభిస్తే ఎవరైనా ఈ పనులను మంచి నియంత్రణతోనూ, సొగసుగానూ చేయగలుగుతారు. ఈ ప్రపంచంలో నియమబద్ధమైన పారమార్థిక జీవితం గడపాలంటే ఆధ్యాత్మిక సాధన ఎంతో అవసరం.

1882 సంవత్సరంలో శ్రీరామకృష్ణులు, రాఖాల్ (బ్రహ్మానంద స్వామి) మరికొందరు భక్తులు కలకత్తా నగరంలో సర్కస్ చూడడానికి వెళ్ళారు. అక్కడ కౌశలాన్ని, సాహసాన్ని చూపే రకరకాల కృత్యాలు ప్రదర్శించబడ్డాయి. వాటిలో ఒకటి గురుదేవులకు చాలా నచ్చింది. ఆ కృత్యంలో ఒక వృత్తాకార మార్గంలో కొన్ని పెద్దపెద్ద ఇనుపరింగులను పైనుంచి వ్రేలాడదీశారు. ఒక ఆంగ్లేయ వనిత గుర్రం ఎక్కి ఆ మార్గంలో ఒంటికాలి మీద స్వారీ చేస్తూ ఇనుపరింగు ఎదురైన ప్రతిసారీ ఆ రింగులో నుంచి దూకుతూ, దూకిన ప్రతిసారీ తిరిగి ఒంటికాలి మీద ఆ గుర్రం పైనే నిలబడసాగింది. ఆ గుర్రం ఆ వృత్తాకార మార్గంలో చాలాసార్లు పరుగెత్తింది. కానీ ఆ వనిత ఒక్కసారి కూడా గుర్రం మీద నుంచి పట్టుతప్పి పడిపోలేదు. ఇటువంటి అద్భుత కార్యం చేయడానికి ఎన్నో సంవత్సరాల సాధన అవసరం కదా! గురుదేవులు దానిని చూసి ఎంతో సంతోషించారు. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఒకరు ఎలా మసలుకోవాలన్న విషయాన్ని ఈ కృత్యం ఆయనకు జ్ఞాపకం చేసింది. ఆయన ఒకసారి ఒక భక్తునికి ఈ అద్భుతకృత్యం గురించి ఇలా వివరించారు:

"*మెరుపులా పరుగెడుతున్న ఆ గుర్రం మీద ఒంటికాలితో నిలబడ్డ ఆ ఆంగ్లేయ వనితను నీవు చూశావా? అది ఎంత కష్టం! ఆమె ఎంతో కాలం సాధన చేసి ఉండివుండాలి. ఏ మాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా ఆమె కాళ్ళో చేతులో విరిగేవి లేదా ప్రాణమే పోయేది. గృహస్థజీవితం గడిపేవారు కూడా అదే విధంగా*

అపాయకరమైన పరిస్థితులలో జీవిస్తుంటారు. కొంతమంది మాత్రం వారివారి ఆధ్యాత్మిక సాధనల వలనా, భగవదనుగ్రహం వలనా విజయవంతంగా జీవిస్తుంటారు. కానీ పెక్కుమంది అపజయం పాలవుతుంటారు. సాంసారిక జీవనంలో మరింతగా కూరుకుపోతూ చివరికి దాన్లోనే పూర్తిగా చిక్కుకుపోయి మృత్యువు కోరల్లోకి పోతుంటారు. జనక మహారాజు వంటి బ్రహ్మజ్ఞానులు తపస్సాధనల వలనా, ఆధ్యాత్మిక జీవనం గడపడం ద్వారానూ విజయం సాధించారు. అందువల్ల ఆధ్యాత్మిక సాధన అత్యవసరం. లేకపోతే ఈ ప్రపంచంలో మనలేము.

అంతేకాక ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేయకపోవడం వలన మనస్సులోని సమతౌల్యత, శాంతి, దెబ్బతిని ఎన్నో కష్టనష్టాలకు గురి అవుతుంటారు.

జీవితంలోని అన్ని రంగాలలో ప్రమాదాలు, అడ్డంకులు పొంచివున్నట్లే ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కూడా ఉంటాయి. అన్నిటి కంటే పెద్ద అడ్డంకి ఏదో మీకు తెలుసా? ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని 'సొగసుగా' (అంటే ఒక ఫ్యాషన్‌లాగా) గడపడం. ఆధ్యాత్మిక తృష్ణ లేనంతకాలం ఇలా జరుగవచ్చు. కానీ ఒకసారి ఈ తృష్ణ మన అంతరాత్మలో జనిస్తే, సాక్షాత్కారం కోసం మనం పరితపిస్తాం. సోమరితనంతో కూర్చోలేం. పరమగమ్యాన్ని చేర్చే మార్గంలో పయనించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాము. మానవజన్మ అనేది పూర్వజన్మ సుకృతఫలం అని మహనీయులు చెపుతుంటారు. మానవునిగా పుట్టి జంతువులాగా బ్రతుకు ఈడ్చడం దయనీయం కదా!

ఒకరు ఎన్ని పుస్తకాలైనా చదువవచ్చు, ఎన్ని ఉపన్యాసాలైనా వినవచ్చు, కానీ ఆధ్యాత్మికాదర్శం వైపు మనస్సు మరలకపోతే అదంతా వృథా. అందువల్లే భారత దేశంలోని మహర్షులు 'మన మనస్సు యొక్క కృపను ముందు పొందాలి!' అని చెపుతుంటారు. భగవత్కృప, గురుకృప ఉంటే సరిపోదు. ఆధ్యాత్మిక బోధనలను మనం ఎన్నో వినివుండవచ్చు. కానీ మన మనస్సు మనల్ని కరుణించి ఆ సత్యాలను అర్థం చేసుకోకపోతే ప్రయోజనం లేదు. మన మనస్సు ఆ సత్యాలను గ్రహించాలన్నా, ఆధ్యాత్మికాదర్శాన్ని మనం ప్రేమించాలన్నా శిక్షణ అవసరం. ప్రాపంచిక విషయాలలో సైతం మంచి శిక్షణ అవసరమే కదా! సరైన అవగాహన, సాధన లేకుండా మనం ఏ పనీ చేయలేము. అలాగే ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కూడా.

దీన్ని వివరించే ఒక కథ ఉంది. ఒక యువకుడు ప్రత్యేకమైన శిక్షణలేవీ పొందకుండా ఒక బ్యాంకులో ఉపాధ్యక్షుడు కావాలనుకున్నాడు. అతణ్ణి మౌఖిక పరీక్ష చేసే అధికారి ఆ యువకుడు ఆ పదవికి తగడని చెప్పడం కోసం, "ఇప్పటికే

పన్నెండు మంది ఉపాధ్యక్షులు మా బ్యాంకులో ఉన్నారు!" అని పెదవి విరిచాడు. అప్పుడు ఆ యువకుడు, "నాకు ఏ మూఢ నమ్మకాలూ లేవు. పదమూడవ ఉపాధ్యక్షునిగా ఉండడానికి నాకు ఏ అభ్యంతరమూ లేదు!" అని బదులిచ్చాడు. (పాశ్చాత్యులు పదమూడు అనే అంకెను అపశకునంగా భావిస్తారు.)

ఉపాధ్యక్షులు ఆ విధంగా తయారవరు కదా! అలాగే అత్యున్నతమైన గమ్యాన్ని చేరాలంటే, 'కత్తి మీద సాము' చేయాలంటే, ప్రత్యేకమైన శిక్షణ తప్పకుండా అవసరం. అలా శిక్షణ లేకుండా మీరు బయలు దేరితే మీ శరీరం వేయి వ్రక్కలు కావచ్చు. కానీ సరైన శిక్షణ లభిస్తే కత్తి మీద సాము చేయడానికి ఏ మాత్రం భయపడనవసరం లేదు సరికదా అదొక సంతోషకరమైన ఆటగా మారుతుంది.

ఒక సన్నని కరెంటుతీగలో ఎక్కువ కరెంటు ప్రవహించినప్పుడు ఏమవుతుందో మనకు తెలుసు. ఆ తీగ కాలి, తెగిపోతుంది. కాబట్టి సరైన శిక్షణ లేకుండా విశ్వాత్మతో అనుసంధానాన్ని పెట్టుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే, మన శరీరం, నాడులు, మనస్సు తట్టుకోలేనంత వత్తిడికి గురి అవుతాయి. ఇది నిజం. ఆధ్యాత్మిక పథాన్ని అధిరోహించడానికి బలమైన శరీరం, దృఢమైన మనస్సు, కుశాగ్ర బుద్ధి, పటుత్వమైన ఇంద్రియాలు అవసరం. లేకపోతే మన శ్రమ అంతా వృథా అవుతుంది.

'స్ఫింక్స్' (Sphinx)మనలోనే ఉంది

జీవశాస్త్ర నియమాలైన 'మనుగడ కోసం పోరాటం', 'బలం కల జీవిదే రాజ్యం' మొదలైనవి ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కూడా కొంతవరకూ పని చేస్తాయి. జంతు ప్రపంచంలో జంతువులు తమలో తాము కలహించుకుంటాయి. అలాగే మామూలు మనుష్యుల స్థాయిలో మనష్యులు కూడా తమలో తాము కలహించుకుంటారు. బలవంతులు మాత్రమే మనగలుగుతారు. ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో పోరాటం మనుష్యుల మధ్య కాక, మనిషి యొక్క ఉన్నతమైన ఆశయాలకూ, నీచమైన కోరికలకూ మధ్య ఉంటుంది. మనలోని ఉన్నతమైన ప్రవృత్తి, నీచమైన ప్రవృత్తి ఎడతెరిపి లేకుండా పోరాడుతూ మనకు శాంతి లేకుండా చెయ్యడం పెక్కు మందికి అనుభవమే.

గ్రీకు పురాణాలలో సింహం యొక్క శరీరం, స్త్రీ తల కలిగిన ఆకారం గల 'స్ఫింక్స్' అనే భూతం ఉంది. థీబ్స్ ప్రాంతానికి చెందిన స్ఫింక్స్ అక్కడి ప్రజలను ఒక పొడుపుకథను విప్పమని అడిగేదట. కానీ ఒక కఠినమైన షరతుకు వారు

లోబడవలసివచ్చేది. అది ఏమిటంటే – చెప్పలేనివారికి మరణశిక్ష; చెప్పినవారు థీబ్స్‌కు అధిపతులౌతారు. ఆమె అడిగే ప్రశ్న: "ఉదయం నాలుగు పాదాలతోనూ, మధ్యాహ్నం రెండు పాదాలతోను, సాయంత్రం మూడు పాదాలతోనూ నడిచే జీవి ఏది?" సమాధానం చెప్పలేనివారిని పీక నులిమి చంపేసేది. ఈడీపస్ అనే తెలివి కలవాడు, "మనిషి శిశువుగా ఉన్నప్పుడు నాలుగుకాళ్ళ మీదా, నడి వయస్సులో రెండు కాళ్ళ మీదా, ముసలితనంలో కర్ర సాయంతో మూడుకాళ్ళ మీదా నడుస్తాడు" అని సమాధానం చెప్పాడు. సరైన సమాధానం విన్న స్ఫింక్స్ సముద్రంలో దూకి ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఈడీపస్ థీబ్స్ ప్రాంతానికి రాజయ్యాడు.

ఈజిప్టు పురాణాలలో స్ఫింక్స్‌కు సింహం శరీరం, పురుషుని తల ఉండేవి. రోమన్ కథలలో స్ఫింక్స్‌కు ఒకసారి పురుషుని తల, ఒకసారి స్త్రీ తల ఉండేవి. ఆ స్ఫింక్స్ మనందరిలోనూ ఉంది. మనమందరం కూడా విచిత్రమైన ప్రాణులమే. మనలో జంతు లక్షణాలు, మానవ లక్షణాలు కలగలసి ఉన్నాయి. దైవీ లక్షణాలు గర్భితంగా ఉన్నాయి. స్ఫింక్స్ మనల్ని "ఎవరు నీవు?" అని ప్రశ్నించినపుడు మనం ఏ సమాధానం చెప్పగలం? "నేను ఆత్మను" అని చెప్పగలిగితే స్ఫింక్స్ మరణిస్తుంది. అప్పుడు మనకు జ్ఞానోదయం అవుతుంది. మన నిజతత్త్వం బోధపడుతుంది. మనలోని మంచీచెడూ అనే పరస్పరం విరుద్ధమైన భావనలతో నిండిన వ్యక్తిత్వం మరణిస్తుంది.

విశ్వానికే కేంద్రం కావడానికి ప్రయత్నించండి

కఠోపనిషత్తులో చెప్పబడిన భావనలను మరొకసారి మననం చేద్దాం–

శరీరం రథం, మనస్సు పగ్గాలు, బుద్ధి రథసారథి అయితే ఆత్మ రథికుడు. ఇంద్రియాలు అశ్వాలు... (కఠోపనిషత్తు 1.3.3,4)

మన రథాన్ని నడిపే జట్టులోని సభ్యులు ఏం చేస్తున్నారో ఒకసారి గమనిస్తే ఖంగుతింటాం. ఆత్మ మత్తులో జోగుతుంటే, రథసారథి అయిన బుద్ధి స్పృహ తప్పిపడివుంటుంది. మనస్సు అనే పగ్గాలు పూర్తిగా వదులైపోయి, ఇంద్రియాలనే గుర్రాలు చిత్తం వచ్చినట్లు పరుగులు పెడుతుంటాయి. సరైన నివారణ చర్యలు వెంటనే చేపట్టకపోతే రథానికి, రథికునికి, అశ్వాలకు గొప్ప ప్రమాదం జరగడం ఖాయం అని మనకు తెలుస్తుంది. ఆత్మ అజ్ఞానంలో పడి, బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియాలతో తాదాత్మ్యం చెంది, తనను భోక్తగా అనుకుంటూ, తన నిజతత్త్వాన్ని పూర్తిగా మరచిపోయిందని మన గురువులు చెపుతుంటారు.

పతంజలి యోగసూత్రాల (2.5,24)లో అజ్ఞానం వలన ఆత్మ తన ఆధ్యాత్మిక ప్రవృత్తిని మరచిపోయిందని చెప్పబడింది. ఆత్మ ఆకాశసౌధాలను నిర్మించి వాటిలో నిద్రిస్తూ, పూర్వజ్ఞాపకాలతో సమయం గడిపేస్తూ ఉంటుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో నుంచి పారిపోవాలని కూడా ఆత్మ ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. ఇదంతా అవిద్య లేదా అజ్ఞానం వలన కలుగుతుంది. అవిద్యే అహంకారానికి, మమతానురాగాలకు, ద్వేషానికి, బ్రతుకుమీద తీపికి జన్మస్థానం. బ్రతుకుమీద యావతో మనిషి విచిత్ర రీతులలో ప్రవర్తిస్తుంటాడు.

సాధారణంగా మన స్వలాభం కోసం ఇతరులకు హాని చెయ్యడానికి కూడా సంకోచించము. అబద్ధాలు చెపుతాము. ఇతరుల వస్తువులను దొంగిలిస్తాము. అదుపులేని ఇంద్రియలోలత్వంలోనో, ఇంకొకరి మీద ఆధారపడ్డ పరాన్నజీవిలానో బ్రతికేస్తూ ఉంటాము. ఆధ్యాత్మికంగా జీవించాలంటే దీన్ని పూర్తిగా మార్చుకోవలసి ఉంటుంది. ఇతరులకు హాని చెయ్యకపోవడం, దయ, సత్యసంధత, దురాశ లేకపోవడం, పవిత్రత, ఇతరుల మీద ఆధారపడక పోవడం మొదలైన గుణాలను అలవరచుకోవాలి. శారీరకంగా, మానసికంగా పరిశుభ్రంగా ఉండడానికి మన బద్ధకం అడ్డువస్తూ ఉంటుంది. ఎప్పుడూ అసంతృప్తితో సణుగుతూ, ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఇతరుల మీద అభియోగాలు మోపుతూ, బాధ్యతారహిత జీవితాన్ని గడపడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాము. ఈ ఆధునిక కాలంలో మనం చాలా పుస్తకాలు చదువుతూ ఉంటాము. కానీ ఒక క్రమమూ, పద్ధతీ లేకుండా ఆ పఠనం కొనసాగుతూ ఉంటుంది. నిరంతరం ఇతరులను గురించిన ఆలోచనలతో మన మనస్సును నింపుతూ ఉంటాము. ఇవి మన మనస్సులో వ్యర్థ పదార్థంలా మిగిలిపోయి మానసికమైన అజీర్తికి దారితీస్తుంటాయి. ఇవన్నీ కాక, అహంకారంతో నిండిపోయిన జీవితాన్ని మనం గడుపుతూ ఉంటాము.

మరి ఏం చెయ్యాలి? మన మహాత్ములు, "శారీరకంగా, మానసికంగా 'శుభ్రత'ను పాటించండి. సంతోషంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించండి. కొంత వైరాగ్యాన్ని అలవర్చుకొండి. మరీ సుతిమెత్తగా ఉండకండి. ఒక నిశ్చితమైన లక్ష్యం లేకుండా ఏదిపడితే అది చదువుకుంటూ పోవద్దు. మనస్సును ఊరకే అటూయిటూ పరిగెత్తనివ్వకండి. ఏదో ఒక విషయం మీద దీర్ఘంగానూ, లోతుగానూ యోచించండి. అహంకారాన్ని పెంపొందించే భావనలకు దూరంగా ఉంటూ; సర్వాంతర్యామి, విశ్వగురువు అయిన భగవంతునికి మీరు పడే శ్రమ యొక్క ఫలాలను అర్పించండి." అని బోధించారు.

అయితే, మనం ఈ సలహాలను పట్టించుకోము. మానసిక సమతౌల్యతను దెబ్బతీసే ఆలోచనలనూ, ఉద్వేగాలనూ మనస్సులో పెంచి పోషిస్తూ ఉంటాము. ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని ప్రారంభించినా అనాగరికమైన పనులు చేస్తూ, మానసికమైన ఆవేశాల వలన వచ్చే రకరకాల రోగాల బారిన పడుతూ ఉంటాము. ఒక్కోసారి నిస్సహాయత మనల్ని ఆవరిస్తుంటుంది. బొత్తిగా ఓపికలేని స్థితిలోకి జారిపోతూ ఉంటాం. ఏ నిర్ణయం తీసుకోలేని డోలాయమాన స్థితిలో కొనసాగుతూ ఉంటాము. మన మనశ్శరీరాలు తమస్సులో మునిగితేలుతుంటాయి. ఈ పరిస్థితి మారాలి. ఒక కొత్త అధ్యాయాన్ని జీవితంలో ప్రారంభించాలి. పతంజలి, "అడ్డంకులు ఎదురైనపుడు ఆత్మ గురించిన యోచనకు ప్రయత్నించాలి" అని తన యోగసూత్రాలలో పేర్కొన్నాడు (1.32). ప్రస్తుత జీవితాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న సోమరితనం, డోలాయమాన స్థితి మొదలైనవాటన్నింటినీ అధిగమించేందుకు వీలుగా ఒక ఉన్నతమైన మనఃస్థితిని ఏర్పరచుకోవాలి. ఈ మనఃస్థితిలో సుస్థిరంగా ఉండలేకపోవడం అనేది మనం ఎదుర్కొనే అతి పెద్ద సమస్య. మనకిక 'భయం లేదు' అని నమ్మకంగా ఉండలేము. ఇదే ఒక పెద్ద కష్టం.

ఒక అడ్డంకిని మరొక అడ్డంకితో అధిగమించమని పతంజలి మహర్షి మనకు సలహా ఇస్తారు. "చెడ్డ ఆలోచనలను మంచి ఆలోచనలతోనూ, ద్వేషాన్ని ప్రేమతోనూ జయించవచ్చు" (2.33). కానీ మనం ఇక్కడే ఆగిపోకూడదు. మనస్సు పవిత్రతలో ఒక స్థాయిని చేరుకున్నాక సర్వజనీన దృక్పథాన్ని అలవరచుకోవాలి. మన హృదయాంతరాళంలో నివసిస్తున్న పరమాత్మ గురించి మరింత ఎక్కువగా ఆలోచించడం అలవరచుకోవాలి. ఆయన నామాలను స్మరిస్తూ, ఆ మహాచార్యుణ్ణే ధ్యానిస్తూ ప్రస్తుతం ఉన్న మనఃస్థితిని అధిగమించి ఉన్నతమైన స్థితికి చేరుకోగలిగినట్టు మనకే తెలుస్తుంది (పతంజలి యోగసూత్రాలు 1.28,29). అనంతమైన పరమాత్మను గురించి తలపోయడం ద్వారా ఆ అనంతత్వం మనకు కూడా అబ్బుతుంది. నిరంతర దైవనామ స్మరణ, ధ్యానం – వీటి వలన ఆ పరమాత్మ మనలో ద్యోతకం అవుతాడు. అప్పుడు జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యతను మనం సాధిస్తాము.

కనీస నైతిక విలువల ఆవశ్యకత

ఉపనిషత్తులలోని యోగాచార్యులు ఇదే ధోరణిలో ప్రవచించారు. వారు తమలోని లోపాలను, కల్మషాలను పోగొట్టుకుని హృదయంలో ప్రకాశిస్తున్న ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకున్నారు. మన వేదాంతవేత్తలు కావలసిన ప్రతిచిన్న విషయాన్నీ

విడమర్చి చెప్పారు. బలమైన శరీరం, ఆరోగ్యవంతమైన ఇంద్రియాలు, పవిత్రమైన బుద్ధి, ఏకాగ్రత గల మనస్సు మనకు ఉండాలని వారు ఉద్బోధిస్తున్నారు. పారమార్థిక జీవితంలో ఇవి లేకుండా పురోగతి సాధ్యం కాదు.

మన శరీరంలోని, ఇంద్రియాలలోని లోపాల గురించి వారు తరచూ చెపుతుంటారు. నిజానికి శరీరానికి, వివిధ ఇంద్రియాలకు సామరస్యం లేదు. అవి సమతుల్యతతో పనిచేయవు. ఎదురుపడ్డ ప్రతి విషయం వెంటా ముందువెనకా చూడకుండా పరిగెత్తడమే ఇంద్రియాల పని. అలాగే అంతులేని కోరికలు, తీరని శంకలు, దృఢ నిర్ణయం తీసుకోలేకపోవడం, సోమరితనం, ఏకాగ్రత లేకపోవడం మొదలైనవి మనస్సు యొక్క బలహీనతలు. వీటి వలన మనస్సు కలుషితం అవుతుంది. ఇవి కాక, విపరీతార్థాలు తీయడం, మితిమీరిన గర్వం, విషయాలను ఉన్నది ఉన్నట్లుగా కాక తప్పుగా అర్థం చేసుకోవడం కూడా మనస్సు యొక్క లక్షణాలే. వీటిని తొలగించాలి. యోగాన్ని బోధించిన ఆచార్యులలాగానే, వేదాంతాన్ని బోధించిన ఆచార్యులు ఇలా ప్రవచించారు: "నైతికంగానూ, ఆధ్యాత్మికంగానూ కొంత యోగ్యతను కలిగివుండండి. మంచిచెడుల విచక్షణను అలవరచుకోండి. స్పష్టంగా ఆలోచించండి. 'ఏది శాశ్వతం? ఏది అశాశ్వతం? ఏది మారిపోయేది? ఏది మారనిది? ఏది కొద్ది రోజులు మాత్రమే ఉంటుంది? ఏది మనతో ఎల్లకాలం ఉంటుంది?' అని విచారణ చేస్తూ జీవితపు పాఠాలను నేర్వండి. మనస్సు, ఇంద్రియాల విషయంలో వీలైనంత నిగ్రహాన్ని పాటించండి. 'సంసర్గం కూడని విషయాల' నుంచి వెనక్కు తగ్గడాన్ని అభ్యాసం చేయండి. అపరిమితమైన ఓరిమిని, నమ్మికను కలిగివుండండి. భగవంతునిపట్ల, మీపట్ల, మీరు పాటిస్తున్న సిద్ధాంతాల పట్ల, ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందగల మీ సామర్థ్యంపట్ల అమితమైన విశ్వాసాన్ని కలిగివుండండి. వీటితోపాటు సరళమైన మార్గాలలో ఏకాగ్రతను సాధన చేయండి." అన్ని మతాలలోని, కాలాలలోని మహాత్ములు పవిత్రత యొక్క ఆవశ్యకతను గురించి నొక్కివక్కాణించారు. క్రైస్తవ మతంలో దానిని 'పాప ప్రక్షాళనం' అంటారు. ఇది మొదటి మెట్టు. ఆధ్యాత్మిక పథంలో పయనించడానికి నైతికంగా కనీసార్హతలను కలిగివుండాలి కదా!

బాహ్యసౌందర్యం కాదు, కావలసింది అంతఃసౌందర్యం

మన ఆచార్యులు చెప్పినట్లు ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో మానసిక సౌందర్యం, మనస్సులోని సామరస్యం భౌతికసౌందర్యం కంటే ఎంతో ముఖ్యం. జీవితపు

లోలోతులలోని రహస్యాలను ఛేదించగల గ్రహణశక్తిని పెంపొందించుకోవాలి. అంతః సౌందర్యం, నైతిక సౌందర్యం మనకు అవసరం.

అమెరికా దేశపు అధ్యక్షుడైన అబ్రహాం లింకన్ గురించిన సంఘటనను మనం చెప్పుకుందాం. ఆయన చూడడానికి అందంగా ఉండేవాడు కాదు. ఫిలడెల్ఫియా నుంచి ఒక ప్రతినిధుల బృందం ఆయనను చూడడానికి వెళ్ళింది. ఆ బృందంలోని చిత్రకారుణ్ణి ఆయనకు పరిచయం చేస్తూ, "మీ బొమ్మను కూడా అందంగా గీయగల నేర్పరి ఈయన! అలా గీసిన బొమ్మను మా కార్యాలయంలో ఉంచడానికి మాకు బహూకరించాడు" అని చెప్పారు. ఆయన కొంచెం ఆలోచించి, ఆ చిత్రకారుణ్ణి ఉద్దేశించి ఇలా అన్నారు: "నా భౌతిక రూపాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని కాక, నేను పాటించిన నైతిక విలువలు, నేను నమ్మిన సిద్ధాంతాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని మీరు బొమ్మ గీశారని నేను తలుస్తాను." మనం నిజంగా చేయవలసింది అదే. మానసికమైన పవిత్రత శరీరం ద్వారా ప్రకాశిస్తుంది. ఎంతో అందమైన శరీరాలకు లేని దివ్యత్వాన్ని, మామూలు జీవితాలను గడుపుతున్నవారిలో ప్రతిఫలించడం నేను చూశాను. దైవసాక్షాత్కారం పొందిన మహనీయులు పవిత్రత తోనూ, సామరస్యంతోనూ నిండిన తేజస్సును వెదజల్లుతుంటారు. ఆ తేజస్సు యొక్క కంపనాలు ఎంతో హాయినిస్తూ, వారి దగ్గరకు వచ్చిన వారినందరినీ ఆధ్యాత్మికంగా లేవనెత్తుతాయి.

అర్హులం కాకుండా కత్తి మీద సాము చేయలేం కాబట్టి, మనల్ని ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి అర్హులను చేయాలన్నదే మన ఆధ్యాత్మిక గురువుల తాపత్రయం.

మన లోపాలు

శరీరంలోని లోపాలను, అది సమతౌల్యతతో పని చేయకపోవడాన్ని వదిలించుకోవాలి. ఛాందోగ్యోపనిషత్తులోని శాంతి పాఠంలో ఒక ఆచార్యుడు ఇలా ప్రార్థిస్తాడు:

ఆప్యాయన్తు మమాఙ్గాని వాక్ప్రాణశ్చక్షుః
శ్రోత్రమథో బలమింద్రియాణి చ సర్వాణి... ॥

నా సకల అంగాలు, వాక్కు, శ్వాస, కళ్ళు, చెవులు, ప్రాణం, ఇతర ఇంద్రియాలు అన్నీ పరిపూర్ణత నొందుగాక!

ఈ రకమైన సామరస్యపు స్థాయిని చేరుకున్నప్పుడు శరీరంలో నివసించడం ఎంతో ఆనందదాయకంగా అనిపిస్తుంది. శరీరాంగాలతో ఇలా సామరస్యాన్ని

సంపాదించడం ఎలా? ఆరోగ్యానికి హాని చేసే ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు. నియమ బద్ధమైన, మితిమీరని జీవితాన్ని గడపండి. నిస్వార్థతతో నిండిన పనులను చేయండి. నైతికంగా జీవించండి. సామరస్యంతో కూడిన ఆలోచనలు, పనులు శరీరాన్ని సామరస్యంతో నింపుతాయి.

ఇంద్రియాలకు ఉన్న లోపాలను తొలగించడానికి వాటిని చెడు విషయాలనుంచి వెనక్కులాగి, మంచి విషయాల వైపు మళ్ళించాలి. ఇది వాటిని అణగదొక్కడం కాదు. మంచివి, పవిత్రమైనవి, పారమార్థికమైనవి అయిన విషయా లను మాత్రమే వినండి, చూడండి. మిమ్మల్ని దిగజార్చడానికి బదులు మీ ఇంద్రియాలే మిమ్మల్ని మరింత ఆధ్యాత్మిక సంపన్నులుగా మార్చే విధంగా వాటిని ఉపయోగించండి.

హేతుబద్ధంకాని తాత్కాలికమైన ప్రేరణల వలన మీ జీవితం ప్రభావితం కాకూడదు. హేతుబద్ధమూ, ఉన్నతమూ అయిన ఆలోచనల వలన మాత్రమే మనస్సు యొక్క లోపాలను తొలగించడం కుదురుతుంది. హానికరమైన వాటిని దూరంగా ఉంచి, ఆధ్యాత్మికంగా సహాయకరమైన వాటిని దరిజేర్చుకోవాలి. పారమార్థికంగా సహాయకరమైనవి మనకు అయిష్టంగా ఉండవచ్చు! కానీ వాటిని అమలు చేయడం వలన మాత్రమే మనస్సు యొక్క లోపాలను దూరం చేసుకోవడం సాధ్యపడుతుంది.

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలనుకున్నప్పుడు అది మనల్ని చిత్ర విచిత్రంగా బాధలు పెడుతుంది. ఒక్కొక్కసారి మరీ మొద్దుబారిపోయి ఉంటుంది. కదలకమెదలక, బద్ధకంగా ఒకసారి ఉంటే, మరొకసారి పిచ్చిపట్టినట్లు ఒక విషయం నుంచి మరొక విషయానికి పరుగులు పెడుతూ ఉంటుంది. కొంతసేపు నిశ్చలంగా ఉన్నట్లు ఒక్కొక్కసారి కనిపించినా, క్షణాలలో మళ్ళీ పరుగులు మొదల వుతాయి. కానీ ఇటువంటి మనస్సును కూడా అభ్యాసం ద్వారా ఏకాగ్రపరచవచ్చు. మన ఆచార్యులు మనం తీసుకునే ఆహారం పవిత్రంగా ఉండాలని చెపుతుంటారు. నోటి ద్వారా తీసుకునే ఆహారం కల్మషరహితంగా ఉంటూ మన శరీరంలో సామరస్యాన్ని పెంపొందించాలి. ఇతర ఇంద్రియాలు తీసుకునే సకల 'విషయ ఆహారాలు' కూడా పవిత్రంగా ఉండాలి. మన వ్యక్తిత్వం చక్కగా అభివృద్ధి చెందడానికి అవి సహాయపడతాయి. మనస్సు ద్వారా తీసుకునే 'ఆహారం' అంటే మనం చేసే ఆలోచనలు, మన భావోద్వేగాలు కూడా పవిత్రంగా ఉంటేనే మన వ్యక్తిత్వం సామరస్యంతో తయారవుతుంది. సంస్కృతంలో ఒక సూక్తి ఉంది.

ఫణీ పీత్వా క్షీరం, వమతి గరళం దుఃసహతరమ్ ।

పాముకు కేవలం పాలు మాత్రమే త్రాగిస్తున్నా, అది విషాన్నే తయారుచేస్తుంది. అది దాని స్వభావం. అలాగే శుద్ధశాకాహార భోజనం చేస్తున్నా, మన స్వభావం మారకపోతే ప్రయోజనం శూన్యం. మన స్వభావం పవిత్రంగా, ప్రేమమయంగా, మధురంగా మారాలి.

మనం రకరకాల మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నాము. వీటిని ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా పోగొట్టుకోవాలి. కొంతమంది మనస్తత్త్వవేత్తలు మనకు, 'ముందు శిరస్సును ఉపశమింపజేయండి! తర్వాత చెవులు, ముక్కు, చేతులు, నడుం, కాళ్ళు వగైరాలను ఉపశమింపజేయండి!' అని చెపుతుంటారు. మరి కొందరు మనలోని కోరికలను అణచుకోవద్దనీ, వాటినీ యథేచ్ఛగా ప్రకటించమనీ చెపుతుంటారు. కానీ ఇటువంటి అరకొర ఉపశమనాల ద్వారా చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే నిజమైన, శాశ్వతమైన మేలు జరుగుతుంది. వేదాంతం వీటి మూలకారణాన్నే శోధిస్తుంది, మనిషి యొక్క అహంకారం వెనుకవుండే ఆత్మతో వ్యవహరిస్తుంది. మీమీ ఆలోచనలలో, పనులలో ఆ ఆత్మను ఎంత ఎక్కువగా ప్రతిబింబించనిస్తే, అంత ఎక్కువ శాంతి, పరిపూర్ణత లభిస్తాయి. వివేకానంద స్వామి, "మీ నిజతత్త్వాన్ని గురించి మీకు మీరు బోధించుకోండి. ఇతరులందరికీ బోధించండి. నిద్రిస్తున్న మీ ఆత్మను తట్టిలేపండి. ఆ ఆత్మ మేల్కొని తనను తాను గుర్తించినపుడు శక్తి వస్తుంది, ఖ్యాతి వస్తుంది, మంచి వస్తుంది, పవిత్రత వస్తుంది, సర్వోత్కృష్టమైనవన్నీ వస్తాయి" అని ఉద్బోధించారు (CW, III. 193). ఒక్కొక్క అంగాన్నీ పవిత్రీకరించే బదులు లోపల ఉండే ఆత్మ మీద పట్టు సాధించండి – ఇదే వేదాంతం మనకు బోధించేది.

ఆధునిక మనస్తత్త్వ శాస్త్రం - నైతిక విలువలు

మనస్తత్త్వాన్ని విపులీకరించడంలో నవీన నైతిక సిద్ధాంతాలు 'కోరికల అణచివేత'కు చాలా ప్రాధాన్యతను కల్పిస్తున్నాయి. ప్రాచీన భారతీయ మహర్షులు కేవలం వాటిని అణచివేయడం కాక వాటికి ఒక ఉన్నతమైన మార్గాన్ని చూపడం మరింత ఉత్తమమైన పద్ధతి అని చెప్పారు.

భద్రం కర్ణేభిః శ్రుణుయామ దేవాః భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః ।
స్థిరైరఙ్గైస్తుష్టువాగ్ంసస్తనూభిః వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ॥

(ఋగ్వేదం, 1.89.8)

'పవిత్రమైన విషయాలను మాత్రమే మేము చెవులతో విందుము గాక! పవిత్రమైన విషయాలను మాత్రమే మేము కన్నులతో వీక్షింతుము గాక! పరమాత్మను స్తుతిస్తూ, అర్చిస్తూ, ఆయన ప్రసాదించిన దృఢమైన శరీరం, అంగాలతో ఆనందించుదుము గాక!

తమ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకుని, ఇంద్రియాలను చెప్పుచేతలలో ఉంచుకుని, ఇతర ప్రేరేపణలు, సంఘర్షణలు లేకుండా పారమార్థిక జీవితం గడిపేవారు తమలోని సామరస్యాన్ని, ప్రశాంతిని అనుభూతి చెందుతారు. మానసికంగా పవిత్రతను పెంపొందించుకోవడాన్ని క్రైస్తవ మతంలో 'పాప ప్రక్షాళనం' అనీ, మనస్తత్త్వ శాస్త్ర పరిభాషలో 'మనోనైర్మల్యాన్ని పెంచుకోవడం' అనీ అంటారు. మనలో సహజంగా ఉన్న వాంఛలకు ఉన్నతమైన దిశానిర్దేశం చేయడమే ఈ ప్రక్రియ.

ఆధునిక మనస్తత్త్వ శాస్త్రవేత్తలు ఒక నైపుణ్యమైన పద్ధతిని కనుగొన్నారు. కానీ ఇది మన ఆధ్యాత్మిక గురువులకు ముందే తెలుసు. తాను పడుతున్న బాధలకు గల కారణాలను రోగి అంతరంగంలో నుండి బయటకు తీయడమే ఈ పద్ధతి. కొంతమంది స్వార్థపరులైన మానసిక నిపుణులు రోగులకు తమలోని నీచమైన లైంగిక ప్రవృత్తులను విచ్చలవిడిగా అనుభవించమని ప్రోత్సహిస్తారు. డా.జె.ఎ. హాడ్‌ఫీల్డ్ అనే మనస్తత్త్వ శాస్త్రవేత్త, "సహజమైన జంతుప్రవృత్తులను బహిరంగంగా వ్యక్తీకరించడం మూర్ఖత్వం. అటువంటి విశృంఖలమైన ప్రవర్తన వలన రోగ నివారణ జరిగింది అని చెప్పడానికి నా అనుభవం ప్రకారం దాఖలాలు ఎన్నడూ కనిపించలేదు" అని చెప్పాడు. (J.A.Hadfield, Psychology and Morals, P.100)

ఈ ఆధునిక యుగంలోని మానసిక విశ్లేషణాపద్ధతులలో రోగికి ఈ క్రింది విధంగా సలహాలివ్వబడుతున్నాయి. 1) తనను కలవరపెట్టే కోరికను కొత్త వెలుగులో చూడడం, భయం, అసహ్యం లేకుండా దానికి పూర్తిగా లేదా పాక్షికంగా తలొగ్గడం 2) తమంతట తామే సమస్యను ఎదుర్కొని, తప్పు చేస్తున్నామన్న భావన లేకుండా దానిని ప్రక్కకు నెట్టివేయడం 3) ఆ కోరికను ఒక ఉన్నతమైన మార్గం లోకి తద్వారా ఒక ఉన్నతమైన గమ్యం వైపు మళ్ళించడం.

మనం వెంపర్లాడే కోరికలను సమాజానికి ఉపయోగకరంగా ఉండేటట్లు మలచుకోవాలని 'వైయక్తిక మనస్తత్త్వశాస్త్రం' యొక్క ఆద్యుడు డా.ఆడ్లర్ స్పష్టంగా చెప్పాడు. భారతీయ ఋషులు కూడా మన మానసికోద్వేగాలకు ఉన్నతమైన

పంథాను చూపారని వక్కాణించారు. శ్రీరామకృష్ణులు, "మీలోని కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యాలను భగవంతుని వైపు తిప్పండి. 'కామం' అనే కోరికను పరమాత్మ సాక్షాత్కారంలోని దివ్యానందం వైపు మళ్ళించాలి. అలాగే మనకూ భగవంతునికీ మధ్య అడ్డంగా నిలిచేవారిపై 'క్రోధాన్ని' చూపాలి. దేవుడే నాకు కావాలి అన్న 'లోభాన్ని' కలిగివుండండి. 'నేను, నాది' అన్న అహంకారాన్ని త్రుంచుకోలేకపోతే దాన్ని భగవంతునితో అనుసంధానం చేయండి. నేను దేవుని బంటును లేదా బిడ్డను అన్న భావనతో 'మదం' అన్న దుర్గుణాన్ని జయించండి," అని చెప్పేవారు.

డా.ఆడ్లర్ చెప్పింది కూడా ఎంత నిజం! "మన అభిప్రాయాన్ని మార్చుకోవడం ద్వారా మనల్ని మనం మార్చుకోవచ్చు." ఇదే విషయాన్ని వివేకానంద స్వామి చెప్పారు: "మీ నిజతత్త్వాన్ని మీకు మీరే బోధించుకోండి. ఇతరులకూ బోధించండి... అప్పుడు శక్తి వస్తుంది, ఖ్యాతి వస్తుంది, మంచి వస్తుంది, పవిత్రత వస్తుంది, సర్వోత్కృష్టమైనవన్నీ వస్తాయి..." ఆధునిక మానసిక నిపుణులకు అందనంత ఎత్తులో ఉన్న సరైన ఉపసంహార పద్ధతికి (నేనే ఆత్మనన్న భావనకు) భారతీయ ఆచార్యులు ఏనాడో చేరుకున్నారు.

మధ్యే మార్గం

మనం ప్రస్తుతం ఉన్న చైతన్యస్థాయిలో శరీరం మనస్సు ఒకదానితో ఒకటి విడదీయరాని విధంగా అల్లుకుపోయి ఉన్నాయి. ఒకదాని ప్రభావం మరొకదాని మీద తప్పకుండా ఉంటుంది. కాబట్టి రెంటికీ మనం జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. బుద్ధుడు చెప్పిన కథను గుర్తుచేసుకోండి. తన రాజప్రసాదంలోని భోగభాగ్యాలతో విసిగి వేసారిన అతడు అన్నింటినీ త్యజించి వెళ్ళి, విపరీతమైన తపస్సాధనలు చేశాడు. కొన్ని రోజుల తర్వాత, ఒక రోజు అతడు నిలబడడానికి ప్రయత్నించి చాలా రోజులుగా నిరాహారిగా ఉండడం వల్ల క్రింద పడిపోయాడు. కొంతసేపటికి మళ్ళీ కోలుకున్నాడు. అప్పుడు ఒక చక్కని పాట వినిపించింది:

తంత్రులను ఎక్కువ బిగిస్తే తెగుతాయి, సంగీతం పారిపోతుంది
తంత్రులను తగినంత బిగించకపోతే మూగబోతాయి,
సంగీతమే చనిపోతుంది
సరైన రీతిలో తీగలను బిగించి, శ్రుతి చెయ్యాలి

(Light of Asia, Edwin Arnold, p.94)

అప్పుడు ఆయన ఆ త్రోవలోనే వెడుతున్న సుజాత అనే స్త్రీ ఇచ్చిన పాయసాన్ని కృతజ్ఞతతో స్వీకరించాడు. శరీరంలో ఓపిక పుంజుకున్నాక, మరింత శ్రద్ధగా సాధన చేసి జ్ఞానోదయాన్ని పొందాడు. కాబట్టి అడ్డూ – అదుపూ లేని కోరికలతో యథేచ్ఛావిహారం చేయడం లేదా కోరికలను పూర్తిగా అణగద్రొక్కి తద్వారా మనల్ని మనం హింసించుకోవడం – ఈ రెండూ పనికిరావు. సరైన అవగాహన తో, సరైన జీవన విధానంతో, సరైన దిశలో చేసే ధ్యానంతో జీవించే 'మధ్యే మార్గాన్ని' బుద్ధుడు కనిపెట్టాడు. శతాబ్దాల పూర్వమే శ్రీకృష్ణుడు అదే మార్గాన్ని బోధించాడు:

యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥ *(భగవద్గీత 6.17)*

మితమైన ఆహారము, మంచి నడవడిక, కర్మలయందు మితమైన ప్రవర్తన గలవాడును, మితమైన నిద్ర, జాగరణము గలవాడునగు మనుష్యునకు యోగము దుఃఖములను పోగోట్టునదిగ అగుచున్నది.

ఇంకా పూర్వకాలపు ఋషులు "సరైన మోతాదులో తీసుకున్న ఆహారం (ఇది అన్ని ఇంద్రియాలకూ వర్తిస్తుంది) మేలు చేస్తుంది, రక్షణ ఇస్తుంది. అది ఎక్కువైతే హాని చేస్తుంది. తక్కువైతే కావలసిన రక్షణ లభించదు (శతపథ బ్రాహ్మణ, 9.2.1.1, ఆదిశంకరాచార్య భాష్యం).

పవిత్రత లేని ఏకాగ్రత ప్రమాదకరం

కోరికలు మనల్ని హఠాత్తుగా వదలిపెట్టవు. మనం చాలా నిగ్రహాన్ని పాటించవచ్చు గాక! ఇంద్రియాకర్షణల నుంచి మనం పూర్తిగా దూరంగా ఉండ వచ్చు గాక! కానీ అవి మనలో సూక్ష్మరూపంలో ఉంటూనే ఉంటాయి. ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం మనలో మేల్కొన్నప్పుడు మాత్రమే కోరికలు పూర్తిగా నశిస్తాయి. ఈ విషయం భగవద్గీతలో విశదీకరించబడింది.

విషయా వినివర్తంతే నిరాహారస్య దేహినః ।
రసవర్జం రసోఽప్యస్య పరం దృష్ట్వా నివర్తతే ॥ *(భగవద్గీత 2.59)*

కాబట్టి మనలో ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం మేలుకునేటట్లు సర్వవిధాలా ప్రయత్నించాలి.

మనం ఎల్లవేళలా గుర్తుంచుకోదగిన సూచన ఇది: కొంత మేరకు పవిత్రత సాధించనిదే మానసిక ఏకాగ్రతను అభ్యాసం చేయడం ప్రమాదకరం. కాబట్టి

ఏకాగ్రతాసాధన చేసి శక్తిని కూడబెట్టుకునే ముందు, ఆ శక్తిని ఉన్నతమైన మాధ్యమాలలోకి ఎలా ప్రవహింపజేయాలో తెలియాలి. లేకపోతే తర్వాత విచార పడవలసి వస్తుంది.

భారతదేశంలో ఒక కథ ఉంది. ఒక భూతాన్ని వశం చేసుకునే మంత్రాన్ని ఒక వ్యక్తి నేర్చుకున్నాడు. మంత్రజపం చేయగానే అది ప్రత్యక్షమై "నేను ఇప్పుడు ఏం చేయాలి?" అని అడిగింది. అతడు ఆ భూతానికి కొన్నిపనులు చెప్పాడు. క్షణాల మీద వాటిని పూర్తి చేసి "నాకు మళ్ళీ పని ఇవ్వు. లేకపోతే నీ మెడ విరగ్గొడ తాను!" అని భయపెట్టసాగింది. అతడికి ఏమి చేయాలో పాలుపోలేదు. భూతాన్ని జాగృతం చేశాడు కాబట్టి పని ఇవ్వవలసిందే! హఠాత్తుగా ఒక చక్కని ఆలోచన వచ్చింది. పక్కనే ఉన్న కుక్కను చూపించి "దీని తోకను వంకర లేకుండా సరి చెయ్యి!" అని పని చెప్పాడు.

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో మన శక్తులను కూడగడతాము. కానీ వాటితో ఏమి చేయాలో మనకు తెలియదు. ఇలా సమీకృతం చేసిన శక్తులను వృథా చేయడం ఎంత విచారకరం? ఈ శక్తులకు ఒక ఉన్నతమైన దిశానిర్దేశం చేయడం మనకు తెలియాలి. లేకపోతే ఈ సమీకృత శక్తులన్నీ మనలో అణగారి ఉన్న కోరికలను పురికొల్పి, మన ఇంద్రియాలను వాటి వెంట పడేటట్లు చేస్తాయి. వాటికి సరైన దిశానిర్దేశం చేయడంలో మనం జయప్రదం కాకపోతే, ఆ శక్తులే అగ్గిగుళ్ళై మన మనశ్శరీరాలను వ్రక్కలు చేయవచ్చు. ఏకాగ్రత, ధ్యానం మొదలైనవాటితో ఆట లాడడం ప్రమాదకరం. కానీ మనం సరైన రీతిలో సాధన చేస్తూ, తగిన అర్హతలను కలిగివుంటే ఏకాగ్రత, ధ్యానంతో నిండిన జీవితం ఆనందమయం అవుతుంది.

ఆ శక్తులను సరైన దిశలోకి మళ్ళించకపోతే, అవి అణిమాది అష్టసిద్ధులుగా (అలౌకిక శక్తులుగా) రూపుదాల్చవచ్చు. ఉదాహరణకు ఇతరుల ఆలోచనలను చదివే గ్రాహకశక్తి అలవడవచ్చు. భవిష్యత్తులో జరగబోయే సంఘటనలు తెలియ వచ్చు. కానీ మన నిజతత్త్వం మాత్రం అర్థం కాదు. ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి గమ్యం మన నిజతత్త్వాన్ని కనుగొనడమే కదా! ముందు చెప్పిన పద్ధతులను పాటిస్తూ, కావలసిన పవిత్రతను సాధించినప్పుడు, సమీకరించబడిన శక్తులను నిస్వార్థ సేవలలోనూ, తదనంతరం ఆధ్యాత్మిక సాధనలలోనూ వినియోగించవచ్చు. ఇవి మనకు సత్యసాక్షాత్కార సాధనలో సహకరిస్తాయి.

పరమాత్మకు పూర్తి ఆత్మసమర్పణం చేసుకోండి

మనస్సులోనూ, అహంకారంలోనూ ఉన్న దోషాలను రూపుమాపినప్పుడు మాత్రమే ఆధ్యాత్మిక పథంలో ముందుకు సాగగలం. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో అత్యావశ్యకమైనది సంకల్ప శక్తి. సరైన మార్గంలో వదలకుండా సాధన చేస్తూ, మనస్సును బలోపేతం చేస్తే, ఇది కూడా బలపడుతుంది. ప్రలోభాలు మనకు ఎదురైనప్పుడు, సుప్తచైతన్య స్థాయిలోని కోరికలు ఒక్కసారిగా పైకెగసినప్పుడు, ఈ సంకల్పశక్తే మనల్ని కాపాడేది. ప్రతిఒక్కరి జీవితంలో తప్పనిసరిగా ఎదురయ్యే ప్రలోభాలను అధిగమించినపుడే ఆధ్యాత్మిక పయనం ముందుకు సాగుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి సంబంధించిన మరొక విషయాన్ని మనం గుర్తు పెట్టుకోవాలి. అహంకారంతో నిండిన నైతికత, ఆధ్యాత్మికత పనికిరావు. అందువల్లే మన ఆచార్యులు, “సాధనలతో పాటు మనం చేసే కర్మల ఫలాన్ని భగవంతునికి అర్పించడానికి ప్రయత్నించాలి” అని చెపుతారు (*పతంజలి యోగసూత్రాలు*, 1.23; *భగవద్గీత* 9.27; 12.10-11). భగవంతుడు ఆచార్యులకే ఆచార్యుడు. ఆయన మరెక్కడో లేడు. మన హృదయంలోనే ఉన్నాడు. భగవంతుణ్ణి మహాచార్యునిగా భావించడం పాశ్చాత్య దేశాలలో అరుదు. కానీ భారతదేశంలో ఆయనను గురువులకు గురువుగా భావిస్తారు. భౌతికమైన శరీరాన్ని మన తల్లిదండ్రులు ఇస్తారు. కానీ జననమరణాలకు, కష్టనష్టాలకు అతీతమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో జన్మను ప్రసాదించేది ఆధ్యాత్మిక గురువులే. భగవంతుడు ఆచార్యులకు ఆచార్యుడు మాత్రమే కాదు, మనలోని ఆత్మలకు ఆత్మ కూడా.

అనంతమైన పరమాత్మలో మనమందరం అంశలము. ఆధ్యాత్మిక జీవనపు తొలి అంకంలో ఉన్నప్పుడు అన్ని ఆత్మలకూ మూలమైన విశ్వాత్మను (లేదా పరమాత్మను) నమ్మినా నమ్మకపోయినా, మన మనస్సు, హృదయం పవిత్రం అవుతున్న కొద్దీ మనలోని అంతరాత్మను అనుభూతి చెందే స్థితికి చేరుకుంటాము. మరింత ముందుకు పోయినపుడు ఒక పరిపూర్ణమైన అస్తిత్వం (అంటే పరమాత్మ) లో మనం చిన్నచిన్న భాగాలమని అవగతమవుతుంది. మనకు తెలియవలసిన పరమసత్యం ఇదే. నిజానికి జీవాత్మలమైన మనం పరమాత్మలోని విడదీయలేని భాగాలము.

ఉపనిషత్తులు నొక్కి వక్కాణించినట్లు, “ఆత్మ ప్రతి హృదయంలోనూ దాగి ఉంది. సూక్ష్మబుద్ధిగల యోగద్రష్టలకు మాత్రమే అది గోచరమవుతుంది”

(కఠోపనిషత్తు 1.3.12). మనందరిలో ఒక విచిత్రమైన శక్తి దాగి ఉంది. దీని ద్వారా మనలోని ఆత్మ తన నిజతత్త్వాన్ని తెలుసుకుని పరబ్రహ్మం యొక్క అపరోక్షానుభూతిని పొందుతుంది. నైతిక విలువలను పాటించడం ద్వారా, ప్రార్థనలు, ధ్యానం చేయడం ద్వారా నిద్రిస్తున్న ఈ శక్తి మేలుకుంటుంది. అప్పుడే నిజమైన ఆధ్యాత్మిక జీవనం ప్రారంభం అయినట్లు. సాధకునికి కత్తి మీద సాము కూడా అప్పుడే మొదలవుతుంది. ఏది శాశ్వతమో? ఏది అశాశ్వతమో? తెలిపే నిత్యానిత్య విచక్షణ అతనిలో మేలుకుంటుంది. వివేకం అనే ఖడ్గం సహాయంతో అనాత్మ అయిన ప్రతి విషయం నుండి దూరం అవుతాడు. తన శరీరం, మనస్సు, మేధస్సు మొదలైనవాటి స్పృహను కోల్పోయి, తాను ఆత్మ స్వరూపుడననీ, తనలోని అంతర్యామి అయిన ఆత్మ, సర్వాంతర్యామి అయిన పరమాత్మలో ఒక విడదీయలేని భాగమనీ గ్రహిస్తాడు. పవిత్రతలో అత్యున్నతమైన స్థాయికి చేరి, వస్తుమయ ప్రపంచంతోనూ, అన్ని మానసిక ఉద్వేగాలతోనూ పూర్తిగా తెగతెంపులు చేసుకుని, కత్తి మీద సాము చేస్తూ, పరమాత్మను చేరుకుంటాడు. ఆత్మైక్యమే మహనీయులు పొందే చిట్టచివరి అనుభూతి.

"మరి మన గతేమిటి?" అని సందేహం రావడం సహజం! మనం కూడా అలా తయారు కావాలని కోరుకున్నంత మాత్రాన ఏమీ ప్రయోజనం కలుగదు. ఆ మహాత్ముల అడుగుజాడలలో నడవడం వలననే వారి స్థాయిని చేరుకోవచ్చు. వారిలాగా వస్తుసంపదలను కాదనుకుంటూ, కత్తి మీద సాము అయిన ఆధ్యాత్మిక పథంలో పయనించడానికి మన ప్రయత్నం మనం చేయాలి.

మనం ఆత్మస్వరూపులం అన్న భావనను మనలో పాదుకొననిద్దాము. అవ్యక్తమైన ఒక ఆత్మలో మనందరం భాగాలమని అనుభూతి చెందుదాము. శరీరాన్ని రథంగానూ, ఇంద్రియాలను అశ్వాలుగానూ, మనస్సును పగ్గాలుగానూ, బుద్ధిని రథసారథిగానూ భావిద్దాము. రథాన్ని పూర్తిగా అదుపు చేయడంలో నైపుణ్యాన్ని సాధిద్దాము. మహనీయుల అడుగుజాడలలో నడుస్తూ, సరైన అవగాహనతో, ఇంద్రియాలనూ మనస్సునూ అదుపుచేసుకుంటూ, ఆధ్యాత్మికంగా ముందుకు సాగుదాము. మనం ప్రస్తుతం ఉన్న నిద్రాణమైన స్థితిలో నుంచి మేలుకుని, లేచి నిలబడి పారమార్థిక పథంలో క్రమంగా, నిలకడగా అడుగులు వేద్దాము. సకల జీవరాశులలో ఇమిడివున్న ఆత్మ యొక్క నిజతత్త్వాన్ని తెలుసుకునే దాకా ఆగకుండా పరిశ్రమిద్దాము.

కత్తి మీద సాము అయిన పారమార్థిక పథంలో నడుస్తూ, ప్రత్యగాత్మ యొక్క పరమానందాన్ని మనం అనుభూతి చెంది, ఇతరులకు కూడా పంచిపెడుతూ పురోగమిద్దాము.

8.

గురువు - ఆధ్యాత్మిక మార్గనిర్దేశం

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో శిక్షణ యొక్క ఆవశ్యకత

చైనాదేశపు ప్రఖ్యాత తత్వవేత్త యోగి అయిన 'లావోట్సు' యొక్క శిష్యుడు ఈ కథను చెప్పాడు. ఒక యువకుడు బందిపోట్ల బృందంలో సభ్యుడుగా చేరతాడు! ఆ బృందం నాయకుని పేరు 'చీ'. ఆ యువకుడు నాయకుణ్ణి, "బందిపోటుతనంలో కూడా 'తావో' (అనగా ధర్మపథం) ఉందా?" అని ప్రశ్నించాడు. 'చీ' ఇలా సమాధానం చెప్పాడు: "ముందు, దయచేసి నాకు ఒక విషయం చెప్పు. ధర్మపథం లేదా న్యాయం లేని చోటు అసలు ఉందా? 'ఈ బందిపోటు వృత్తిలో' మొదట ధనం ఎక్కడ ఉందో గ్రహించే 'జ్ఞానం' ఉండాలి! తర్వాత అందరికంటే ముందు అక్కడికి చేరే 'గుండె ధైర్యం' కావాలి! దోపిడీ చేసి తిరిగివచ్చేటప్పుడు అందరికంటే ఆఖరున బయటకువచ్చే 'ధీరత్వం' కలిగివుండాలి. దాడిచెయ్యడానికి వేసిన పథకంలో విజయానికి గల అవకాశాలు అంచనా వేయగల 'బుద్ధి కుశలత'కూడా ఎంతైనా అవసరం! చివరికి దోపిడీ చేసిన సొత్తుని దొంగలందరూ సమానంగా పంచుకునే సమయంలో 'న్యాయం' ఉంది! ఈ ఐదు గుణాలు లేనివాడు బందిపోటుగా రాణించలేడు!"

జీవితంలోని ప్రతి రంగంలోనూ నేర్చుకునేందుకు పాఠాలున్నాయి. దొంగతనంలో కూడా! ఏ రంగంలో రాణించదలుచుకున్నా దానికి శిక్షణ అవసరం. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కూడా ఇలాగే శిక్షణ ఎంతో ఆవశ్యకం. లావోట్సు శిష్యుడు పైన చెప్పిన కథలోని విషయాన్ని మరింతగా వివరిస్తూ, "ఈ 'బుద్ధి కుశలత' యొక్క సిద్ధాంతం మంచివారికీ, చెడ్డవారికీ కూడా అత్యంత ఆవశ్యకం... ఈ ప్రపంచంలో మంచి వారి సంఖ్య అత్యల్పమూ, చెడ్డవారి సంఖ్య అత్యధికమూ కాబట్టి; మంచి వారు చేయగలిగినది చాలా తక్కువ, చెడ్డవారికి ఆకాశమే హద్దు," అని చెప్పాడు. నేను పాశ్చాత్యదేశాలలో పర్యటించినప్పుడు, వినాశాన్ని కొనితెచ్చే యుద్ధాలు మొదలైన వాటికోసం వారు వెచ్చించే సమయాన్ని, శక్తిని చూసి అచ్చెరువొందాను.

యుద్ధాల కోసం ఎంతమంది సైనికులకు, విమానచోదకులకు, నిపుణులకు, చివరకు శాస్త్రవేత్తలకు సైతం శిక్షణను ఇస్తున్నారో! ఈ పని కోసం వెచ్చింపబడే కాలంలో, శక్తియుక్తులలో చిన్నభాగాన్ని ఆధ్యాత్మికత మీద వెచ్చించినా దివ్యచైతన్యస్ఫూర్తినీ, శాంతినీ, పరమానందాన్నీ పొందవచ్చు కదా?

ఆత్మసాక్షాత్కారం అనే ఉన్నతమైన ఆదర్శాన్ని మన ఋషులు మన ముందు ఉంచుతున్నారు. కాని ఆధ్యాత్మికంగా మేలుకోనిదే ఇది సాధ్యం కాదు. మతంలో పూజా పురస్కారాలకు అధికమైన ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వడం, మనిషి యొక్క ఆధ్యాత్మిక జాగృతిని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేయడం మనం చూస్తుంటాము. ఆత్మ సాక్షాత్కారమే గమ్యంగా గల సిసలైన మతం, ఇటువంటి కర్మకాండ వలన ఎంతో చెడ్డ పేరును తెచ్చుకుంటోంది. దీనికితోడు ఈ రోజులలో మాయలు, మంత్రాలతో స్వర్గానికి నిచ్చెనలు వేస్తామనే కపటపు మతపెద్దలకు కరువులేదు. తమ బాధలను వదిలించుకోవడానికి ముక్తి కోసం పాటుపడకుండా, ఇతరుల మీద ఆధారపడా లనుకునే పరాన్నజీవులు కొందరు నైతిక విలువలు, పవిత్రత కోసం శ్రమ పడకుండా, అడ్డదారులు తొక్కబోయి, వీరి బారిన పడుతున్నారు.

అత్యున్నతమైన గమ్యాన్ని అందుకున్నవారు లేదా దానికి అత్యంత సమీపంలో ఉన్న వారు మాత్రమే ఇతరులకు దారి చూపగలరు. సరైన మార్గ నిర్దేశనం గురించి కఠోపనిషత్తులో ఇలా చెప్పబడింది:

శ్రవణాయాపి బహుభిర్యో న లభ్యః శ్రుణ్వంతోఽపి బహవో యం న విద్యుః ।
ఆశ్చర్యో వక్తా కుశలోఽస్య లబ్ధాఽఽశ్చర్యో జ్ఞాతా కుశలానుశిష్టః ॥

(1.2.7)

చాలామంది ఆత్మ గురించి కనీసం విని ఉండరు. కొంతమంది వినివున్నా వారికి అది అర్థం కాదు. దానిని గురించి మాట్లాడేవారు అమోఘమైనవారు. దాన్ని అర్థం చేసుకున్న వారు అద్భుతమైనవారు. ఉత్తమమైన గురువు చేత ఆత్మవిద్య ఉపదేశింపబడి, దానిని సాక్షాత్కరించుకున్నవారు ధన్యులు.

న నరేణావరేణ ప్రోక్త ఏష సువిజ్ఞేయో బహుధా చిన్త్యమానః ।
అనన్యప్రోక్తే గతిరత్ర నాస్తి అణీయాన్ హ్యతర్క్యమణుప్రమాణాత్ ॥

(1.2.8)

ఆత్మను గురించి ఉన్న వివిధ భేదాభిప్రాయాల వలన, ఉత్తమస్థాయికి చెందని గురువు ఆత్మవిద్యను బోధించలేడు. సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన ఆత్మ, తర్కానికి

అతీతమైనది. బ్రహ్మైక్యతను అనుభూతి చెందిన గురువు బోధించినపుడు మాత్రమే ఆత్మసాక్షాత్కారం లభించి పునర్జన్మల నుండి విముక్తి లభిస్తుంది.

ముండకోపనిషత్తులో ఈ విధంగా చెప్పబడింది: ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి అంకితమైన వ్యక్తి స్వర్గసుఖాలు అశాశ్వతమైనవని గ్రహించాలి. శాశ్వతమైన దానిని తెలుసుకోవడానికి, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలలో నిష్ణాతుడూ, పరబ్రహ్మలో ఐక్యమై ఉండేవాడూ అయిన గురువును భక్తితో, నమ్రతతో సమీపించి, సేవించాలి. పరమశాంతచిత్తుడూ, తనను తాను పూర్తిగా స్వాధీనం చేసుకున్నవాడూ అయిన గురువు, అలా తనను సమీపించిన శిష్యునికి ఆత్మజ్ఞానాన్ని నిస్సంకోచంగా బోధిస్తాడు. (1.2.12,13)

గురువు యొక్క పాత్ర

ఆత్మసాక్షాత్కారం అంటే ఏమిటి? జీవాత్మ పరమాత్మలో ఐక్యం కావడమే. జీవితంలో రకరకాల అనుభవాలను, కష్టాలను అనుభవించిన తరువాత జీవాత్మ ప్రత్యగాత్మను లేదా పరమాత్మను సమీపించి, చివరకు తానూ, ఆ ప్రత్యగాత్మ ఒకటే నని గ్రహిస్తాడు. ఈ సంక్రమణకు ముండకోపనిషత్తులోని 3.1.1,2 శ్లోకాలలో ఒక అద్భుతమైన సాదృశం ఉంది:

బంగారు మేనిఛాయగల రెండు పక్షులు ఒక చెట్టు కొమ్మల మీద కూర్చొని ఉంటాయి. అవి రెండూ విడదీయరాని స్నేహితులు. వాటిలో ఒకటి క్రింది కొమ్మల మీద తిరుగుతూ, ఆ చెట్టు కాయలను తింటూ, తీపి చేదు వగైరా రుచులను చవి చూస్తూ, వాటివలన కలిగే సుఖదుఃఖాలను పొందుతూ ఉంటుంది. చెట్టు చిటారు కొమ్మ మీద ఉన్న రెండవ పక్షి వేటినీ తినకుండా కేవలం సాక్షీమాత్రంగా ఉంటూ వుంటుంది. జీవాత్మ లేదా మొదటి పక్షి అజ్ఞానం వలన మతిభ్రమించి, తన దివ్యత్వాన్ని మరచిపోయి ప్రాపంచిక వ్యవహారాలలో మునిగిపోయి ఉంటుంది. కానీ ఎప్పుడైతే నిశ్చలంగా పైన కూర్చొని ఉన్న రెండవ పక్షిని లేదా పరమాత్మను చూసి, తాను ఆ పరమాత్మ కంటే వేరు కాదని గ్రహిస్తుందో అప్పుడు విముక్తి పొందుతుంది.

మనం కూడా మన సహజ ప్రవృత్తి అయిన దివ్యత్వాన్ని మరచిపోయాము. అందువలన భగవంతుని వైపు పయనించే బదులు ప్రాపంచికతలో మరింతగా కూరుకుపోతున్నాము. ఎవరో మనలోని దివ్యత్వాన్ని గుర్తు చేయాలి. ఆ పని చేసే వారే గురువు లేదా ఆధ్యాత్మికాచార్యుడు. చిరకాలం నుంచీ నిద్రిస్తున్న శిష్యుణ్ణి

మేలుకొలిపి, దివ్యత్వం వైపు నడిపించే బాధ్యత గురువుది. క్రైస్తవ మతాచార్యుల లాగా భగవంతునికీ, మనిషికీ మధ్యలో నిలిచేవాడు కాదు గురువు. గురువు అనే మాట యొక్క వ్యుత్పత్తి అర్థం ప్రకారం, చీకటి తొలగించి వెలుగునిచ్చే వాడు అని అర్థం.

గుకారోఽన్ధకారస్తు రుకారస్తన్నివర్తకః ।
అంధకారనివర్త్యా తు గురురిత్యభిధీయతే ॥

గుకారానికి అంధకారం అని అర్థం. రుకారానికి దాన్ని తొలగించేదని అర్థం. మన గురించి మనకున్న అపోహలను తొలగించి, మన ప్రస్తుత పరిస్థితి అయిన దీర్ఘనిద్ర నుంచి మనల్ని జాగృతం చేసేవాడే గురువు.

'గొర్రె-పులి'ని గురించిన కథను శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు. ఒకసారి ఒక పులి గొర్రెల మంద మీద పడింది. గొర్రెల కాపరి దానిని ఎదుర్కొని గాయపరిచాడు. ఆ పులి ఒక కూనను ఈని చనిపోయింది. గొర్రెల కాపరి జాలిపడి పులికూనను గొర్రెలతో పాటు పెంచి పెద్దచేశాడు. ఆ పులికూన గొర్రె పాలు తాగుతూ, వాటిలా అరుస్తూ, గడ్డి మేస్తూ పెరిగి పెద్దదయింది. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత మరొక పులి అదే మంద మీద పడింది. గొర్రెలా ప్రవర్తిస్తున్న ఈ గొర్రెపులిని చూసి సంభ్రమాశ్చర్యానికి లోనయ్యింది. ఆ గొర్రెపులిని పట్టుకుని, ఒక కొలను దాకా ఈడ్చుకెళ్ళింది. నీటిలో గొర్రెపులికి తన ప్రతిబింబాన్ని బలవంతంగా చూపించింది. దాని నోటిలో మాంసం ముద్దను కూరింది. ఆ గొర్రెపులికి తాను గొర్రె కాదనీ, అసలుసిసలైన పులి అనీ తెలియజెప్పింది. అప్పుడు ఆ గొర్రెపులి తన గొర్రె స్వభావాన్ని పోగొట్టుకుని, తన పులి స్వభావాన్ని తిరిగి పొందింది.

బ్రహ్మానంద స్వామి గురువును ఒక మహారాజు యొక్క మంత్రితో పోల్చే వారు. ఏడు ద్వారాల రాజప్రాసాదంలో నివసిస్తున్న మహారాజును దర్శించాలని ఒక పేదవాడు అనుకున్నాడు. మంత్రి అతని కోరికను మన్నించి, వరుసగా ఏడు ద్వారాల గుండా అతణ్ణి మహారాజు దగ్గరకు తీసుకువెళతాడు. ప్రతి ద్వారం వద్దా ఖరీదైన దుస్తులు ధరించిన ఒక అధికారి దర్పంతో నిలబడి ఉండడం పేదవాడు చూస్తాడు. చూసిన ప్రతిసారీ ఈయనేనా మహారాజని ప్రశ్నించేవాడు. మంత్రి కాదని బదులిచ్చేవాడు. చివరికి ఆ ఇద్దరూ ఏడు ద్వారాలూ దాటి మహోజ్జ్వలంగా వెలిగిపోతున్న మహారాజును సమీపిస్తారు. ఇక ఆ పేదవానికి ప్రశ్నించవలసిన అవసరం తీరిపోయింది! కాబట్టి కావలసింది ఏమిటంటే ఆ ద్వారాలనూ,

వరండాలనూ దాటించి, తీసుకొని వెళ్ళగలిగినవారు. "గురువు యొక్క పాత్ర ఇదే" అని వివరిస్తూ, బ్రహ్మానంద స్వామి, "రాజుగారి మంత్రిలాగా గురువు, శిష్యుణ్ణి ఆధ్యాత్మికతలో వివిధ స్థాయిలను దాటించి, చివరకు భగవంతుని సన్నిధిలో విడిచిపెడతాడు," అని చెప్పేవారు. (Eternal Companion, p 250)

మానవ వ్యక్తిత్వం కూడా అటువంటి రాజప్రాసాదం వంటిది. ఎన్నో భవనాలు, గదులు ఒకదానిలో ఒకటి ఇమిడి దీనిలో ఉంటాయి. పరమాత్మ మన వద్దకు గురువు రూపంలో వస్తాడు. భౌతిక శరీరం, మనస్సు, దాని భావాలు, ప్రతి స్పందనలు, ఉద్వేగాలు - వీటితో మనకు సంబంధం లేదనీ, మనం ఆత్మ స్వరూపులమనీ అవగతం చేస్తాడు. తెలియని ప్రదేశానికి వెళ్ళినపుడు అక్కడి దారులు అన్నీ తెలిసిన ఒక మార్గదర్శకుని సహాయం తీసుకోవడం ఎంతైనా అవసరం. గురువు ఆ విధంగా మార్గదర్శిగా ఉండి మనను గమ్యానికి చేరుస్తాడు.

గురువు యొక్క ఆవశ్యకత

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో గురువు అవశ్యం అని అందరికీ తెలుసు. ఐరోపా దేశాలను మొదటిసారి దర్శించినపుడు కొన్ని మతశాఖలకు సంబంధించిన వారు, ఎక్కడా ప్రత్యేకమైన ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ పొందకుండానే, భగవంతునితో తాము ఆంతరంగికంగా సంభాషించామనీ, ఆయన కంఠస్వరాన్ని తాము విన్నామనీ, పారమార్థిక సూచనలు పొందామనీ నాకు చెప్పారు. నేను చాలా ఆశ్చర్యపోయాను. వారిలో నేను కొంతమందిని నిశితంగా పరిశీలించాను. నేను ఊహించినట్టే వారు తమ తమ కంఠస్వరాలనే వింటున్నారు. ఆ స్వరాలలో కొన్ని మధురంగా ఉన్నాయి కూడా. అపవిత్రమైన వ్యక్తులకు భగవంతుడు, భగవద్వాణి ఎంతో దూరం అన్న విషయం మనం మరువరాదు. చక్కగా శిక్షణ పొందిన ఒక పవిత్రమైన వ్యక్తి అంతర్యామి అయిన భగవంతునితో కచ్చితంగా ఆంతరంగికంగా ఉండవచ్చు. కానీ, ఎటువంటి శిక్షణా లేని అపవిత్రమైన వ్యక్తి అలా ఉంటున్నానని చెపితే, అతడు తనను తానే మోసం చేసుకుంటున్నాడు. పైగా అటువంటివారు మాత్రం తమకు బయటవారి అవసరం లేదని చెపుతుంటారు. "చివరకు దొంగతనం చేయడానికి కూడా నేర్పేవాడు కావాలి! అటువంటిది ఎంతో సూక్ష్మమైన బ్రహ్మ విద్య నేర్వాలంటే గురువు అవసరం లేదా?" అని మా గురువుగారు బ్రహ్మానంద స్వామి చెప్పేవారు. (Spiritual Talk page no : 42 -43)

దీనిలో చోద్యం ఏమీ లేదు. రేడియం అనే మూలకం గురించి సమాచారం కావలసినవారు మేడమ్ క్యూరీ వద్దకు; పరమాణువు గురించిన వివరాల కోసం రూథర్‌ఫోర్డ్ వద్దకు వెళతారు కదా! ఎలాగైతే శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని ఆర్జించడం కోసం సరైన గురువును ఆశ్రయిస్తామో, అదే విధంగా ఆధ్యాత్మిక విద్య నేర్చుకుని, ఆత్మసాక్షాత్కారం చేసుకోవడానికి కూడా గురువు అవసరం ఉంది మరి! ఈ పయనంలో ఏమాత్రం తెలియని కొత్త ప్రదేశాలకు వెళతాము. గురువు అవసరం లేదనుకునేవారు, ఇతరులకు త్రోవ చూపడానికి మితిమీరిన ఉత్సాహం కలవారు, "గుడ్డివాడు మరొక గుడ్డివాడికి త్రోవచూపడానికి ప్రయత్నించకూడదు" అన్న విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి.

భారతీయ తత్త్వశాస్త్రాలు గురువు యొక్క ప్రాముఖ్యతను మరీమరీ నొక్కి చెప్పాయి. ఉదాహరణకు భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఎటువంటి ఆధ్యాత్మికబోధ చేయకుండా అర్జునుణ్ణి యుద్ధరంగానికి తీసుకువెళతాడు. అర్జునుడు ఇరుపక్షాల లోనూ ఉన్న బంధుగణాన్ని చూసి, "యుద్ధంలో వీరందరూ చనిపోతారా?" అని కంగారు పడతాడు. చివరకు ఈ విధంగా కృష్ణ పరమాత్మకు మొరపెట్టుకుంటాడు: "దుఃఖంతో నిండిపోయిన నా మనస్సు సరైన నిర్ణయాన్ని తీసుకోలేకపోతున్నది. నన్ను నేను నీకు శిష్యునిగా అర్పించుకుంటున్నాను. నిన్ను శరణువేడుతున్న ఈ శిష్యునికి త్రోవ చూపించు" (*భగవద్గీత* 2.7). అలాగే వివేకచూడామణిలో కూడా, "దుఃఖభాజమైన జననమరణ సంసారచక్రంలో పడి భ్రమిస్తున్నాను. ఈ దుఃఖాన్ని తొలగించు దేవా!" అని శిష్యుడు గురువును అర్థిస్తాడు (*వివేకచూడామణి*, 139).

మంత్రదీక్ష యొక్క శక్తి

శ్రీరామకృష్ణులు, "సర్వాంతర్యామి, అవినాశి అయిన పరమాత్మను దర్శించుకోవడానికి, మనలోని ఆత్మ మేలుకోవాలి" అని చెప్పేవారు. పారమార్థిక గ్రంథ పఠనం, ఉపన్యాసాలు ఇవ్వడం సరిపోదు. అంతర్జ్యోతిని ప్రత్యక్ష అనుభూతి పొందాలి.

మనలోని ఆత్మను మొదట మేలుకొలపగలిగే గురువు ఎవరు? బ్రహ్మ జ్ఞానాన్ని పొందిన గురువు మాత్రమే మంత్రదీక్ష ద్వారా ఈ పనిని చేయగలడు. అన్ని మతాలలోనూ దీక్షాసమయంలో పవిత్రస్నానం, పవిత్రోదక సంప్రోక్షణం, పవిత్రీకరించే మంత్రాల పఠనం, పూజాపురస్కారాలు మొదలైన విధులను ఆచరిస్తారు. ఈ జరిపే కర్మకలాపాల ద్వారా ఆయా మతసంబంధిత శాఖలలోని

కొన్ని ప్రత్యేకమైన సౌలభ్యాలు దీక్షతీసుకున్న వారికి లభిస్తాయి. వారు ఆయా మతశాఖల అనుయాయులవుతారు. అయితే మనం చెప్పుకోబోయే ఆధ్యాత్మిక మంత్రదీక్షకూ, ఈ తంతులకూ సంబంధం లేదు.

సెయింట్ జాన్ బైబిల్ (3:3)లో ఏసుక్రీస్తు ఇదే అర్థం వచ్చేటట్లు వచించాడు: "మళ్ళీ జన్మిస్తే కానీ మనిషికి పరలోకరాజ్యదర్శనం కాదు." మళ్ళీ జన్మించడం అంటే ఆధ్యాత్మికంగా మేల్కొని, శరీరంతో తాదాత్మ్యం చెందడం ఆపి, పరమాత్మ స్వరూపులుగా మనల్ని మనం గుర్తెరగడమే. ఆయన ఇంకా ఇలా (3:6) వచించారు, "ఆత్మవస్తువుతో తయారైనది మాత్రమే ఆధ్యాత్మికమైనది. ఆత్మకాని అనాత్మపదార్థం నుండి తయారైన శరీరం మొదలైనవి బుద్బుదప్రాయమైనవి." సెయింట్ పీటర్ అనే ఏసుక్రీస్తు శిష్యుడు (బైబిల్, ఒకటవ పీటర్ 1:23) ఈ వాక్యాన్ని, "శాశ్వతమూ, అనుష్ఠానయోగ్యమూ అయిన భగవంతుని యొక్క వాక్యాన్ని అనుసరిస్తూ జీవించడమంటే రెండవసారి జన్మించడమే" అని విడమర్చి చెప్పారు. భగవంతుని వాక్యాన్ని సంక్రమింపజేసేవాడు గురువు. భగవంతుని యొక్క శక్తి వాక్యం లేదా మంత్రం ద్వారా ప్రసరించి మనలోని ఆధ్యాత్మికతను మేలుకొలుపుతుంది.

భారతదేశంలో 'ద్విజ' అనే ఒక భావన ఉంది. రెండుసార్లు జన్మించిన వారిని ద్విజులు అంటారు. పక్షులను కూడా ద్విజులంటారు ఎందుకంటే ముందు వచ్చేది గుడ్డు. దాని నుంచి పిల్లవచ్చి పెద్దదై పక్షిగా మారుతుంది. గుడ్లన్నీ పిల్లలుగా మారవు అలాగే పిల్లలన్నీ కూడా పక్షులుగా ఎదగవు. ఇదే విధంగా ఆధ్యాత్మిక సాక్షాత్కారాన్ని అందరూ పొందలేరు. ఆధ్యాత్మిక పురోగతిలో మనమందరం వేర్వేరు తరగతులలో ఉన్నాము. ఒక సంస్కృత శ్లోకం ఈ విషయాన్ని చక్కగా వివరిస్తుంది:

జన్మనా జాయతే శూద్రః సంస్కారాద్ ద్విజ ఉచ్యతే ।
వేదపాఠీ భవేద్విప్రః బ్రహ్మ జానాతి బ్రాహ్మణః ॥ *(అత్రి స్మృతి 141-42)*

పుట్టుకతో అందరూ శూద్రులే. అనగా అజ్ఞానంతో జన్మిస్తారు. సత్కర్మల ద్వారా, తపస్సాధనల ద్వారా ద్విజులవుతారు. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథపఠనం వలన జ్ఞానాన్ని పొంది, పండితులు, లేదా కవులు, విప్రులు అవుతారు. కానీ పరబ్రహ్మను సాక్షాత్కరించుకున్నవారు మాత్రమే బ్రాహ్మణులు లేదా బ్రహ్మజ్ఞానులు. మంత్రదీక్ష యొక్క ముఖ్యోద్దేశం బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని పొందే దిశలో సహాయపడడమే. బృహదారణ్యకోపనిషత్తులో ఈ విధంగా చెప్పబడింది:

అథ య ఏతదక్షరం గార్గి విదిత్వాస్మాల్లోకాత్ ప్రైతి స బ్రహ్మణః । *(3.8.10)*

అవ్యయమైన పరమాత్మను తెలుసుకుని, ఈ లోకం నుండి నిష్క్రమించేవారు బ్రాహ్మణులు.

శ్రీరామకృష్ణుల మహోన్నత ప్రత్యక్ష శిష్యులు శివానంద స్వామి, "శ్రీరామకృష్ణుల వద్దకు వచ్చేవారు బ్రాహ్మణులు!" అని నాతో చెప్పారు.

ఆధ్యాత్మిక మంత్రదీక్ష మనలోని జీవాత్మను పరమాత్మతో పొందికగా అనుసంధానిస్తుంది. చైనా దేశానికి చెందిన తావో తత్త్వవేత్త ఈ విషయాన్ని ఈ విధంగా వివరించాడు: వీణ వంటి రెండు వాద్యాల తంత్రులను ఒకే విధంగా బిగించి కట్టాడు. రెంటినీ రెండు గదులలో ఉంచి, ఒకదాని మీద ఒక స్వరాన్ని పలికిస్తే రెండవది కూడా ఖచ్చితంగా అదే స్వరాన్ని పలికింది. రెంటినీ భిన్నంగా శ్రుతి చేసినప్పుడు ఆ రెంటి మధ్య ఉన్న స్వరసామరస్యం దెబ్బతింది. రెండూ వేర్వేరుగా పలకడం మొదలుపెట్టాయి. ఇదే విధంగా మనం ఎంతో చదవవచ్చు, ఆలోచించవచ్చు, మాట్లాడవచ్చు. కానీ పైన ఉన్న పరమాత్మతో మనకు సామరస్యం లోపిస్తే ఏమీ ఉపయోగం లేదు.

పవిత్రంగా ఉంటూ భగవంతునికై ఆరాటపడేవారిలోనే మంత్రదీక్ష ప్రస్ఫుటమవుతుంది. భక్తులలో మూడు రకాలవారు ఉంటారని పతంజలి పేర్కొన్నాడు (*యోగ సూత్రాలు* 1.22). 1) మృదు: ఎక్కువ కష్టమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనలను చేయ లేనివారు 2) మధ్యమ: మృదు స్వభావుల కంటే ఎక్కువ కష్టపడ గలవారు 3) తీవ్ర: తీవ్రతతో ఆధ్యాత్మిక సాధనలను అనుష్ఠించేవారు; వీరు తమ మనస్సులను అంతర్ముఖం చేయడంలోని రహస్యాన్ని తెలుసుకున్నవారు. వారి నిజ తత్త్వాన్ని వారు ఎన్నడూ మరచిపోరు. భగవంతుని కోసం తీవ్రమైన వ్యాకులత కలిగివుంటారు. వారిపట్ల భగవంతునికి ఉన్న కృపకు చిహ్నామే ఆ వ్యాకులత.

ఆధ్యాత్మిక జీవనపు తొలిరోజులలో నాకు కూడా ఈ జీవనం ఎంతో కష్టతరం అనిపించింది. బ్రహ్మానంద స్వామిని ఈ విషయమై ప్రశ్నిస్తే, "పరిశ్రమించాలి! పరిశ్రమించాలి!" అని సమాధానం చెప్పారు. గురువు నుంచి సూచనలు లభించినంత మాత్రాన ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. ఎవరైనా సరే వదలకుండా పరిశ్రమించాలి. సత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి హృదయపూర్వకమైన ఆతురతను సాధకుడు కలిగివుండాలి. సాధనలు పూర్తి చేసి, తయారుగా ఉన్నవారికి సత్య సాక్షాత్కారం హఠాత్తుగా కలుగవచ్చు. మరికొందరికి అది నెమ్మదినెమ్మదిగా జరుగుతుంది.

మనం ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు ఆ ఆనందాన్ని ఇతరులకు కూడా పంచగలము. అలాగే ఆధ్యాత్మికంగా పురోగతి సాధించిన గురువు తన పారమార్థిక తరంగాలను తన శిష్యుల మీదకు ప్రసరించగలడు. శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్షశిష్యులు ఈ విధంగా చేయడాన్ని మేము చూశాము. వారు గొప్ప ఆధ్యాత్మిక శక్తిజనక యంత్రాలు. కానీ ఆ శక్తిని వారు ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉపయోగించారు. సాధారణం గా గురువు మంత్రం ద్వారా తన ఆధ్యాత్మిక శక్తిని శిష్యునికి సంక్రమింప జేస్తాడు.

మంత్ర శక్తి

శివానంద స్వామిని ఒక సన్న్యాస శిష్యుడు ఈ విధంగా ప్రశ్నించాడు: "మంత్రదీక్ష తీసుకున్న వెంటనే కొంతమందిలో ఆధ్యాత్మికత జాగృతం కాక పోవచ్చును. వారందరికీ లాభం చేకూరనట్లేనా?" దీనికి సమాధానం చెపుతూ శివానంద స్వామి ఇలా అన్నారు "మంత్రదీక్షా సమయంలో ఏమీ అనిపించక పోయినా, జ్ఞానప్రాప్తి పొందిన గురువు ఇచ్చిన మంత్రం వృథా పోదు. గురువు నుండి సంక్రమించబడిన ఆధ్యాత్మిక శక్తి, తగిన సమయంలో లోలోపల పనిచేసి వారిని మార్చివేసి ఆధ్యాత్మిక జాగృతికి దారి తీస్తుంది."

మరి సంపూర్ణమైన జ్ఞానోదయం ప్రాప్తించకపోయినా ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధి సాధించిన గురువు ఇచ్చిన మంత్రదీక్ష ఏమవుతుంది? కొంత పురోభివృద్ధి సాధించిన సాధకుణ్ణి ఉన్నత పాఠశాలలో చదువుతున్న సీనియరు విద్యార్థితో పోల్చ వచ్చును. అతనికి కళాశాలకు వెళ్ళే అర్హత లేకపోయినా, జూనియరు విద్యార్థులకు నేర్పగలిగే స్థాయిలోనే ఉంటాడు. అటువంటి సాధకుడు తాను సత్యం వైపు పయనిస్తూ, ఇతరులలో ఆధ్యాత్మికతను జాగరూకం చేయడానికి ప్రయత్ని స్తుంటాడు. శిష్యుడు నిజాయతీగా సాధన చేస్తే, తగుమాత్రం పురోగమించిన సాధారణ గురువు ఇచ్చిన మంత్రదీక్ష కూడా కాలక్రమేణా అతనికి జాగృతిని ఇస్తుంది. భగవంతుని దివ్యనామానికి చాలా శక్తి ఉందని మనం మరువకూడదు. శ్రీచైతన్య మహాప్రభువు శిక్షాష్టకంలోని రెండవ శ్లోకంలో భగవన్నామ మహిమను ఈ విధంగా తెలిపారు:

నామ్నామకారి బహుధా నిజసర్వశక్తిః
తత్రార్పితా నియమితః స్మరణే న కాలః ।

నీ నామాలు అనేకం. నీ సర్వతోముఖశక్తిని ఆ నామాలలో ఇమిడ్చి మాకు

ప్రసాదించావు. నీవు నీ నామస్మరణకు కాలపరిమితులను ఎన్నడూ విధించలేదు కూడా.

మహర్షి పతంజలి కూడా ఓంకారం, తదితర భగవన్నామాల మహిమను తన యోగసూత్రాలలో (1.29) ఇలా చెప్పారు:

తతః ప్రత్యకచేతనాధిగమోఽప్యన్తరాయాభావశ్చ ।

ఆధ్యాత్మిక పథంలో ఎదురయ్యే అడ్డంకులను తొలగించడానికీ, మనలోని అంతరాత్మను కనుగొనడానికీ భగవన్నామాలు సహాయపడతాయి.

అసలు ఈ అడ్డంకులంటే ఏమిటి? అనారోగ్యం, అవిశ్వాసం, మానసిక ఆందోళనలు మొదలైన వాటిని అడ్డంకులుగా చెప్పుకోవచ్చు. మంత్రజపం ఒక కొత్త శక్తిని, సామరస్యాన్ని మన వ్యక్తిత్వంలోకి చొప్పిస్తుంది. అందువలన నాడులన్నీ శాంతించి, మానసిక శక్తులన్నీ ఏకీకృతం అవుతాయి. ఇది మనలోని అంతరాత్మను కనుగొనడానికి దారి తీస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధన ప్రారంభదశలో మంత్రం యొక్క శక్తి అర్థం కాదు. కానీ మంత్రాన్ని జపిస్తే, ఆ శక్తి అవగతం అవుతుంది. బ్రహ్మానంద స్వామి "జపం - జపం - జపం!" అని నొక్కి వక్కాణించేవారు. "పని చేస్తున్నా జపాన్ని చేయవచ్చు. రోజువారీ పనుల రొదలో కూడా భగవంతుని నామాన్ని జపిస్తూనే ఉండండి. ఇది కనుక చేయగలిగితే హృదయపు గాయాలు అన్నీ మాని పోతాయి. ఎంతోమంది పాపులు భగవంతుని నామాన్ని ఆశ్రయించి, పవిత్రతను పొంది, వారిలోని దివ్యత్వాన్ని వ్యక్తీకరించుకున్నారు. భగవంతుని మీద, ఆయన నామం మీద అచంచలమైన విశ్వాసాన్ని కలిగివుండండి. ఆ రెండూ వేరు కాదని తెలుసుకోండి" అని చెప్పేవారు. (Eternal Companion, p 297)

భగవంతుని పవిత్రనామం ద్వారా ఆయన శక్తులు వ్యక్తమవుతాయని అన్ని కాలాలలోని మహనీయులు మళ్ళీ మళ్ళీ నిరూపించారు కదా! గురువు ఇచ్చిన మంత్రాన్ని మనలో గుప్తనిధిలాగా నిక్షిప్తం చేసుకుని దాన్ని చింతిస్తూ ఉంటే దాని శక్తి ప్రవర్ధమానం అవుతుంది. దీన్ని ముత్యపుచిప్పలో ముత్యం తయారయ్యే విధానంతో శ్రీరామకృష్ణులు పోల్చేవారు. ఒక ప్రసిద్ధమైన నానుడి ప్రకారం ముత్యపుచిప్ప స్వాతి వర్షపు చినుకు కోసం వేచివుంటుంది. ఆ చినుకులు పడుతున్నప్పుడు తన చిప్పను తెరుచుకుని ఒక్క బొట్టును మాత్రమే సంగ్రహించి సముద్రపు లోతులలోకి పోయి, ఆ బొట్టు ముత్యంగా మారేదాకా అంటే చాలా నెలల పాటు వేచివుంటుంది. భక్తుని హృదయం కూడా భగవన్నామం కోసం ఇదే విధంగా

వేచివుండి, గురువు నుండి మంత్రదీక్ష పొందిన తర్వాత, ఆ మంత్రం మీదనే మనస్సును కేంద్రీకరించి, పారమార్థిక జ్ఞానం ఉదయించే దాకా పరిశ్రమిచాలి.

పవిత్రమైన మనస్సే గురువు

బ్రహ్మానంద స్వామి, "మీ మనస్సును మించిన గురువు లేదు!" అని చెప్పే వారు. మానవరూపంలోని గురువు మనకు అన్నిసార్లూ అందుబాటులో ఉండక పోవచ్చును. ఆధ్యాత్మికంగా పురోభివృద్ధి చెందిన గురువు ఇచ్చే శిక్షణ, ఆశీస్సులు లభించినా, మనకు అవసరం అనిపించినపుడు ఆయన అందుబాటులో ఉండక పోవచ్చును. కానీ మనలో ఉన్న పవిత్రమైన మనస్సు సర్వకాలసర్వావస్థలలో అందుబాటులోనే ఉంటుంది. ప్రార్థన చింతనలద్వారా మనస్సును పవిత్రంగా ఉంచితే, మన మనస్సే మనకు మార్గదర్శకం అవుతుంది. మాములు పనులలో కూడా ఈ 'అంతర్గురువు' త్రోవ చూపిస్తూ, మన గమ్యాన్ని చేరడానికి సహాయ పడుతుంది," అని బ్రహ్మానంద స్వామి చెప్పేవారు. (Eternal Companion, p 251)

దీనికి అర్థం ఏమిటి? మనస్సు అంతర్గురువులా ఎలా పనిచేస్తుంది? ఎలా అంటే ఆచార్యులకే ఆచార్యుడూ, జ్ఞానపెన్నిధీ అయిన భగవంతుడు మన మనస్సు లోనే నెలకొని ఉన్నాడు కాబట్టి! నైతికమైన జీవనం, ప్రార్థన, ధ్యానం మొదలైన సాధనల ద్వారా మనస్సును పవిత్రీకరించినపుడు, అంతరాత్మ యొక్క జ్ఞానజ్యోతితో సంబంధాన్ని పొందుతుంది. పవిత్రమైన మనస్సు ఆ దివ్యజ్ఞానం ప్రవహించేందుకు మాధ్యమంగా తోడ్పడుతుంది. జగదాచార్యుడైన భగవంతుని వద్ద నుండి నేరుగా ఆధ్యాత్మిక మార్గనిర్దేశాన్ని పొందుతుంది. అంతర్యామితో నేరుగా సంసర్గం చేయ గలస్థితికి చేరినపుడు, సృష్టిలోని ఇతర విషయాల నుంచి కూడా ఆధ్యాత్మిక సూచనలు పొందగలుగుతుంది. భాగవతంలో చరాచరసృష్టిలోని వివిధ వస్తువులు తనకు రకరకాల పాఠాలను నేర్పుతున్నాయని గ్రహించి, వాటిని ఉపగురువులుగా స్వీకరించిన అవధూత కథ ఉంది. భూమాత నుంచి సహనం, వాయువు నుంచి అసంగత్వం (వాయువు మంచి చెడు వాసనలను తనతోపాటు తీసుకుపోయినా, వాటితో తాను ఎటువంటి సంబంధం పెట్టుకోదు), ఆకాశం నుంచి స్వేచ్ఛ (ఆకాశానికి ఎల్లలు లేవు), ఇలా అనేక విషయాల నుంచి పారమార్థిక సత్యాలను తెలుసుకున్నాడు. (శ్రీమద్భాగవతం 11.7.9)

పదిహేడవ శతాబ్దానికి చెందిన ఫ్రాన్స్ దేశపు యోగి, మర్మజ్ఞుడు బ్రదర్ లారెన్స్‌కు ఏ విధంగా జ్ఞానోదయం అయిందో మీలో చాలామందికి తెలిసే

ఉంటుంది. ఆయన తన జీవితం మొత్తం ఒక మఠంలోని వంటశాలలో సేవ లందించాడు! శీతాకాలంలో ఆకులు రాలిపోయిన ఒక వృక్షాన్ని చూసినప్పుడు ఆయనలో ఆధ్యాత్మిక స్పందనలు కలిగాయి. 'చరాచర సృష్టిలో దాగివున్న భగవంతుని శక్తి వలన మోడుగా మారిపోయిన ఆ వృక్షం తిరిగి చిగురించడమే కాక, క్రమంగా ఫలాలను కూడా అందిస్తుంది' అన్న భావన ద్యోతకం అయింది. ఆ భావన రేకెత్తించిన ఆధ్యాత్మిక ప్రకంపనలు ఆయనలో జీవితాంతం నెలకొన్నాయి. మనందరిలో భగవంతుని శక్తి దాగివుంది. అది మేలుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంది కూడా. కాబట్టి మనలోని ఆ దివ్యత్వపు కేంద్రాన్ని కనుగొని, దాన్ని మేల్కొలపాలి. తన మరణానంతరం ఈ 'అంతర్గురువు'నే అనుసరించమని బుద్ధుడు శిష్యునికి చెప్పాడు. "ఆత్మదీపో భవ" అంటూ తన సందేశాన్ని ఇచ్చాడు.

కానీ ఇలా మనస్సును అనుసరించడం పట్ల కొంత జాగ్రత్త వహించాలి. లేకపోతే మనల్ని మనమే మోసం చేసుకుంటాం! మన మనస్సు మన గురువుగా మారి, మనకు ప్రతిచోటా సూచనలిస్తోందని మనకు తోచవచ్చు. కానీ మనలోని కోరికలను, చెడు ఆలోచనలను ఆ దివ్యత్వపు ప్రేరణలుగా లేదా ఆజ్ఞలుగా మనం పొరపడవచ్చు. ఆధ్యాత్మికంగా పురోగతి సాధించిన గురువు మార్గదర్శనం చేస్తూ ఉంటే ఈ ప్రమాదం రాదు. నైతికజీవనం గడుపుతూ, నిస్వార్థసేవ చేస్తూ, తనలోని ఆత్మను పవిత్రీకరించుకోమని గురువు శిష్యునికి బోధిస్తాడు. ఈ అనుష్ఠానంలో ఏదైనా పొరపాటు జరిగితే గురువు శిష్యునికి తెలియజెప్పి తిరిగి సరైన త్రోవలో పెడతాడు. అదృష్టవంతులైన శిష్యులకు మాత్రమే ఈ విధంగా మానవరూపంలో ఉన్న గురువు చేత శిక్షణ లభిస్తుంది. అటువంటి శిష్యులు ఎన్నడూ త్రోవ తప్పరు. క్రమక్రమంగా గురువు ఆశీర్వాదబలంతో శిష్యునిలో దాగిన ఆధ్యాత్మిక శక్తి మేల్కొని, తానే గురువుగా మారి, దరి చేరుస్తుంది. ఈ విధంగా పవిత్రీకరించబడిన మనస్సే గురువుగా మారుతుంది.

భగవదవతార మూర్తి - మహాచార్యుడు

ఆచార్యులలో అత్యంత ఉన్నతమైన మహాచార్యుడు ఎవరంటే అసంఖ్యాకు లకు జ్ఞానోదయాన్ని ప్రసాదించగలవాడు. అలా చేయగలగడం అవతార మూర్తులకే సాధ్యం. జనుల 'లలాటలిఖిత రేఖలను పరిమార్చగలవారు' అంటే తలరాతలను తారుమారు చేయగలవారు భగదవతార మూర్తులని, వారిని 'కపాల–మోచనుడు' అంటారని వివేకానంద స్వామి చెప్పేవారు. సాధారణ గురువులు ఈ విధంగా

విధిరాతను మార్చలేరు. సామాన్యులైన జాలరులను స్పర్శించిన క్రీస్తు, వారికి జ్ఞానప్రాప్తిని కలిగించాడు. పాపులని పిలవబడే అపవిత్రులను కూడా పవిత్రులుగా మార్చగల సత్తా ఆయనకు ఉండేది. "మీ పాపాలు క్షమించబడ్డాయి; మీ విశ్వాసమే మిమ్మల్ని మార్చివేసింది; ప్రశాంతతతో జీవించండి" అని ఆయన చెప్పినపుడు, వారు పాపాల నుంచి విముక్తులయిన అనుభూతిని పొందారు.

అవతార మూర్తి అయిన ఏసుక్రీస్తు కూడా మంత్రదీక్ష తీసుకున్నాడు. జోర్డాన్‌లో జరిగిన సంఘటనే ఆయన బాప్టిజానికి నిదర్శనం. ఆ సంఘటనలో దివి నుంచి భువికి దిగి వచ్చిన దేవత పావురం రూపంలో ఆయనపై వ్రాలుతుంది. భగవద్వాణి, "నా ప్రియతమ పుత్రుడు ఇతడు. ఇతని వలన సంప్రీతిని పొందాను" అని చెపుతుంది. ఆధునికకాలంలో చాలామంది శ్రీరామకృష్ణులను అవతార మూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారు. ఆయన కూడా మానవమాత్రుల నుండే మంత్రదీక్ష తీసుకున్నారు. కాళికాలయంలో పూజారిగా పనిచేయక మునుపు, కేనారాం భట్టాచార్య అనే తాంత్రికసాధకుడు ఆయనకు మంత్రదీక్షను ఇచ్చాడు(Sri Ramakrishna The Great Master, P.134) గురువు మంత్రాన్ని శ్రీరామకృష్ణుల చెవిలో చెప్పగానే ఆయన పెద్దగా అరిచి పారవశ్యస్థితిలోకి వెళ్ళిపోయారు. ఇటువంటి శిష్యుణ్ణి ఎన్నడూ చూడలేదని ఆ గురువు తర్వాతి కాలంలో చెప్పారు.

యుక్తవయసులో ఉన్న వివేకానంద స్వామికి శ్రీరామకృష్ణులు రామ మంత్రాన్ని ఇచ్చినపుడు ఆయనలోని ఆధ్యాత్మిక సంస్కారాలు ఒక్కసారిగా మేలుకున్నాయి. ఈయన కూడా పారవశ్యస్థితిలో చాలా గంటలు గడిపారు. తరువాత కాలంలో ఆధ్యాత్మిక శక్తిజనకయంత్రంగా రూపొందారు. చెన్నై పట్టణం లోని ఒక నాస్తికుడైన ప్రొఫెసర్, 1892లో ఆయనతో పారమార్థిక సత్యాల గురించి వాదించారు. వివేకానంద స్వామి ఒక్క స్పర్శతో ఆయనను మార్చివేశారు. ఆ ప్రొఫెసర్ కొంతకాలానికి సన్యసించి, సాధుపుంగవునిలా జీవించి, మరణించాడు.

శ్రీరామకృష్ణులు కేవలం చూపులతో లేదా సంకల్పమాత్రం చేత ఎవరిలో నైనా పారమార్థికతను రగుల్కొలిపి, వారిని మహోన్నతస్థాయికి పంపగలిగేవారు. ఆయన ప్రత్యక్ష శిష్యులైన శివానంద స్వామి తన జీవితంలో జరిగిన సంఘటనను ఈ విధంగా వివరించారు: "నేను ఒకసారి ధ్యానం చేస్తున్నాను. గురుదేవులు నావద్దకు వచ్చారు. ఆయన నాకేసి చూడగానే నేను ఏడుస్తూ కంటనీరు పెట్టు కున్నాను. ఆయన ఏమీ మాట్లాడకుండా నిలుచున్నారు. నాలో మెల్లగా ఏదో

పాకుతున్నట్లు అనిపించింది. నేను వణకడం మొదలుపెట్టాను.... ఆ స్థితికి చేరగలిగి నందుకు గురుదేవులు నన్ను అభినందించారు."

తరువాత కాలంలో శ్రీరామకృష్ణుల తక్కిన ప్రత్యక్ష శిష్యులలాగా శివానంద స్వామి కూడా మహోన్నతమైన పారమార్థిక గురువుగా రూపొందారు. ఆయన రామకృష్ణ వ్యవస్థకు అధ్యక్షులుగా అయిన తరువాత ఈ ఆధ్యాత్మిక శక్తి మరింత ప్రస్ఫుటంగా వ్యక్తమయ్యేది. 1923వ సంవత్సరంలో మంత్రదీక్ష కోసం సింధు ప్రాంతం నుండి ఒక భక్తుడు వచ్చాడు. ఆ భక్తునికి స్వప్నంలో మంత్రదీక్ష లభించింది. దాని ప్రాముఖ్యత ఏమిటో అతనికి అర్థం కాకపోవడం వలన అతని మనస్సు ఎంతో వ్యాకులపడుతున్నది. శివానంద స్వామి ఆ భక్తుణ్ణి దేవాలయం లోపలికి తీసుకువెళ్ళి మంత్రదీక్షను ఇచ్చి, కొంతసేపు ధ్యానించమని చెప్పారు. మంత్రదీక్ష ఇచ్చిన తర్వాత ఆయన కూడా దివ్యపారవశ్య స్థితిలోకి వెళ్ళి, వెలుగు తున్న ముఖంతో తన గదికి చేరుకున్నారు. ధ్యానం చేస్తున్న శిష్యునికి ఒక అద్భుత మైన అనుభూతి కలిగింది. ఒక నూతన ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం అతనిలో మేల్కొంది. కన్నుల వెంట నీరు కారుస్తూ, ప్రగాఢమైన ధ్యానంలోకి వెళ్ళిపోయాడు. గురువు వద్దకు తిరిగివచ్చి, తన హృదయం ఎలా దివ్యమైన శాంతితో నిండి పోయిందో వివరించాడు. స్వప్నంలో ఇవ్వబడిన మంత్రాన్నే, మంత్రదీక్షలో తిరిగి పొందాననీ, ఈసారి దాని ప్రాముఖ్యత కూడా అవగతం అయిందనీ తెలిపాడు. శివానంద స్వామి, "నాయనా! నీకు ఈరోజు మంత్రదీక్ష ఇచ్చింది ఆ భగవంతుడే. ఆయన మాత్రమే అందరి మీదా కరుణ చూపగలవాడు. మనం ఆయన చేతులలో ఉపకరణాలు మాత్రమే. భగవంతుడు గురువు హృదయంలో వ్యక్తీకరించుకుని, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని శిష్యుని హృదయానికి చేరవేస్తాడు. నేను నిన్ను భగవంతునికి అర్పించాను. ఇక ఆయన నీ జీవితాన్ని, భవిష్యత్తుని చూచుకుంటాడు" అని చెప్పారు. (For Seekers of God, 164-165)

శాశ్వతమైన గురువు

మానవగురువు శిష్యుని చెవిలో మంత్రాన్ని చెపుతాడు. కానీ జగద్గురువైన భగవంతుడు ఆ మంత్రాన్ని హృదయంలో ప్రతిష్ఠిస్తాడు. సాధకునిలోని ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం రగులుకున్నప్పుడు మాత్రమే నిజమైన మంత్రదీక్ష ఇవ్వబడినట్టు పరిగణించవచ్చు. వాస్తవానికి సర్వాంతర్యామి అయిన ఆ భగవంతుడే నిజమైన గురువు. ఆ గురువును భగవద్గీతలో ఇలా అభివర్ణించారు.

గతిర్భర్తా ప్రభుస్సాక్షీ నివాసః శరణం సుహృత్ ।
ప్రభవః ప్రలయః స్థానం నిధానం బీజమవ్యయమ్ ॥ *9.18*

అతడే గమ్యం, సర్వాన్నీ నియంత్రించేవాడు, ప్రభువు, సాక్షి, నెలవు, ఆశ్రయం, స్నేహితుడు, ఈ విశ్వం యొక్క ఆద్యంతాలు, విశ్వం యొక్క ఆధారం, జ్ఞాననిధి, విశ్వానికి బీజం.

సాధారణమైన గురువు, శిష్యుడు కలుసుకున్నప్పుడు, వారురిరువురూ ఒకరిలో ఒకరు దైవాన్ని చూడడానికి ప్రయత్నిస్తారు. శిష్యుడు గురువును జగదాచార్యునిగానూ, పరమాత్మ స్వరూపునిగానూ, తనకు దైవకృపను చేరవేసే మాధ్యమంగానూ భావిస్తూ సేవిస్తాడు. అతని ఆజ్ఞలను శిరసావహిస్తూ పూజిస్తాడు. ఎంతో పేరొందిన గురుస్తోత్రం నుంచి గురువును కీర్తించే కొన్ని శ్లోకాలు:

అజ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానాంజన శలాకయా ।
చక్షురున్మీలితం యేన తస్మై శ్రీగురవే నమః ॥

అజ్ఞానం అనే రోగంతో కళ్ళు మూసుకుపోయిన శిష్యునికి, జ్ఞానం అనే అంజనాన్ని అద్ది తద్వారా శిష్యుని కళ్ళను తెరిపించే గురువుకు అనేక వందనాలు.

అనేకజన్మ సంప్రాప్త కర్మబంధ విదాహినే ।
ఆత్మజ్ఞాన ప్రదానేన తస్మై శ్రీగురవే నమః ॥

అనేక జన్మల ఫలితంగా సంక్రమించిన శిష్యుని కర్మబంధాలను ఆత్మజ్ఞానం అనే అగ్నితో దహించి వేసే గురువుకు అనేక వందనాలు.

శ్రీశంకరాచార్యులు గురువును దక్షిణామూర్తి స్తోత్రంలో ఇలా స్తుతించారు:

యస్యైవ స్ఫురణం సదాత్మకామసంకల్పార్థకం భాసతే
సాక్షాత్తత్త్వమసీతి వేదవచసా యో బోధయత్యాశ్రితాన్ ।
యత్సాక్షాత్కరణాద్భవేన్న పునరావృత్తిర్భవాంభోనిధౌ
తస్మై శ్రీగురుమూర్తయే నమ ఇదం శ్రీదక్షిణామూర్తయే ॥ *3*

ఎవరి శాశ్వతమైన ఉనికి ఈ దృశ్యమాన ప్రపంచంలాగా ప్రకాశిస్తోందో, ఎవరు తనను ఆశ్రయించిన శిష్యులకు "నీవే బ్రహ్మానివి" అన్న మహామంత్రంతో ఉపదేశిస్తారో, ఎవరిని తెలుసుకుంటే జననమరణ సంసారసాగరాన్ని దాటగలమో, అటువంటి గురువైన శ్రీదక్షిణామూర్తికి నమస్కృతులు.

మనందరిలోనూ ఉన్న జీవాత్మలలో ఆ పరమాత్మ వ్యాపించి ఉన్నాడు. అంతేకాదు మన జీవాత్మలు ఆ పరమాత్మతోనే నిండి ఉన్నాయి. కానీ అజ్ఞానం వలన ఈ సత్యాన్ని జీవాత్మ రూపంలో ఉన్న మనం గ్రహించము. మంత్రదీక్ష ఈ అజ్ఞానాన్ని తొలగిస్తుంది. ఈ అజ్ఞానపు తెర తొలగిపోయాక క్రమబద్ధమైన సాధన ద్వారా ఆ పరమాత్మతో సంపర్కం కొనసాగించవచ్చు.

ఆర్థికశాస్త్రంలో చెప్పే గిరాకీ–సరఫరా సూత్రం పారమార్థిక జీవనంలో కూడా వర్తిస్తుంది! సాధకుడు జ్ఞానోదయం కావాలని వ్యాకులపడితే, ఖచ్చితంగా ఏదో ఒక చోటు నుంచి జ్ఞానం ప్రాప్తిస్తుంది. అతని హృదయం, పరమాత్మ కోసం తెరుచుకున్నప్పుడు, జ్ఞానకాంతి అతనిపైకి వెల్లువలా వస్తుంది. పరమ సత్యానికి లేదా భగవంతునికి అతడు చేరువవుతున్న కొద్దీ, ఆ జ్ఞానకాంతిలో సృష్టి మొత్తం ప్రకాశించడాన్ని చూస్తాడు. మహాచార్యుడైన భగవంతునితో తాదాత్మ్యం చెందినపుడు, అతడు కూడా ఆ దివ్యజ్ఞానానికి మాధ్యమంగా మారుతాడు. అతని ద్వారా ఇతరులకు జ్ఞానప్రాప్తి కలుగుతుంది. సర్వసృష్టికీ శాశ్వతుడైన గురువు; ప్రేరణనూ, కాంతినీ, జ్ఞానాన్నీ ఇచ్చే దాత; సర్వకాలాలలోనూ జీవాత్మలకు మార్గదర్శిగా ఉండే భగవంతుణ్ణి అర్చించడం అంటే – అన్ని జీవులనూ సేవించడమే అని అతనికి చక్కగా బోధపడుతుంది. కాబట్టి అతడు సకల జీవులకూ ఆ భావనతోనే సేవ చేస్తాడు.

9.

సత్సాంగత్యం

సత్సాంగత్యపు ఆవశ్యకత

అన్ని మతాలూ సత్సాంగత్యపు (అంటే మహనీయులతో సహవాసం) ఆవశ్యకతను గురించి చాటి చెప్పాయి. ఆధ్యాత్మిక జీవితం ప్రారంభదశలోని మొదటి మెట్టు మీద ఉన్నవారు పురోభివృద్ధిని సాధించడానికి ఇది చాలా అవసరం కూడా. అందువలన భారతదేశంలోని పారమార్థిక సాధకులందరూ సత్సాంగత్యాన్ని కావాలని అభిలషిస్తారు. దీని వలస ప్రయోజనం ఏమిటి? శ్రీరామకృష్ణ కథామృతంలో ఇలా వివరించబడింది:

ఒక భక్తుడు: మరి మాకు మార్గం సెలవీయండి?

గురుదేవులు: రోగవిముక్తికి వైద్యసహాయం అవసరం. అలాగే ప్రార్థన, సత్సాంగత్యం ఆధ్యాత్మికతకు ఆవశ్యకాలు. కానీ ఒకటిరెండు రోజుల సత్సాంగత్యం సరిపోదు. దీర్ఘకాలిక రోగం పూర్తిగా నయమయ్యే దాకా మందులు వాడినట్లు, పారమార్థికత అబ్బేదాకా సత్సాంగత్యాన్ని చేయాలి. నాడిని బట్టి రోగనిర్ధారణ చేయడం నేర్చుకోవాలంటే వైద్యునితో కొంతకాలం నివసించడం అవసరం కదా. వైద్యునితో సన్నిహితంగా మెలుగుతూ, వాతపిత్తకఫ దోషాలను నాడి ద్వారా పసికట్టడాన్ని తెలుసుకోవాలి.

భక్తుడు: సత్సాంగత్యం ఒనగూర్చే మంచి ఏమిటి?

గురుదేవులు: అది భగవంతుని మీద వ్యాకులతను, ప్రేమను పెంపొందిస్తుంది. సత్సాంగత్యంలో దీర్ఘకాలం ఉండడం వలన మనలోని జీవాత్మ పరమాత్మ కోసం తహతహలాడడం ప్రారంభిస్తుంది... మరొక లాభం కూడా ఉంది. మంచి, చెడులను తెలియజెప్పే నిత్యానిత్య విచక్షణను అలవరుస్తుంది. భగవంతుడు ఒక్కడే శాశ్వతుడు (ఎల్లప్పుడూ ఉండేవాడు), ఈ ప్రపంచం అశాశ్వతం (ఎప్పుడూ మారుతూ ఉండేది) అని మనకి విశ్వాసం కలిగేలా చేస్తుంది.

మరోలా చెప్పాలంటే మనలోని వైరాగ్య భావనలను సత్సాంగత్యం పెంచుతుంది. సర్వాన్ని త్యజించిన మహనీయుల వలన ఇతరులు వైరాగ్యం యొక్క విలువను తెలుసుకుని, దాన్ని పాటించేందుకు కావలసిన ప్రేరణను పొందుతారు. ఒక కథలో

ఒక ఇస్లాం మతానికి చెందిన మహాత్ముణ్ణి ఒక సుల్తాను దర్శిస్తాడు. సుల్తాను ఆ మహాత్ముడి వైరాగ్య జీవనాన్ని పొగడ్తలతో ముంచెత్తుతాడు. సమాధానంగా ఆ మహనీయుడు, "నా వైరాగ్యంతో పోలిస్తే మీ వైరాగ్యమే మరింత గొప్పది! ప్రాపంచిక భోగాలను మాత్రమే నేను త్యజించాను. కానీ మీరు భగవంతుణ్ణి, నిర్వాణసుఖాన్ని కూడా త్యజించారు!" అన్నాడు.

సత్సాంగత్యం లేదా సరైన దృక్పథం కలవారి సాంగత్యం గురించి కొంత అవగాహన అవసరం. బుద్ధుడు చెప్పిన 'సమ్యక్ దృష్టి'కీ, వేదాంత సాధనకూ, సత్సాంగత్యానికీ ఎంతో సంబంధం ఉంది. సత్సాంగత్యం అంటే గర్వంతో అందరికీ దూరంగా ఉండడం, సున్నితమైన భావనలు లేని జడత్వం, జాలి లేకుండా నిర్దయగా ఉండడం కానే కాదు. పైకి అందరితో లేదా కొందరితో కలవకుండా విడిగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నా, లోలోపల జాలిగుండె కలిగి ఉండడమే దీని అర్థం. బౌద్ధమతం యొక్క నియమాలలో, సన్న్యాసజీవితంలో ఉంటున్నా సర్వప్రాణికోటికీ దయ చూపడం అనేది ముఖ్యమైనది.

సహప్రయాణీకులు ఒకరికి ఒకరు సహాయం చేసుకొనవచ్చు. అందువలనే సత్సాంగత్యానికి అంత ప్రాముఖ్యత లభించింది. పరస్పర సహాయం, పరస్పర సానుభూతి అవసరం; మన భారాన్ని, శ్రమను పంచుకోవడం మంచిదే. మనం గురువులుగా వ్యవహరించేకంటే సహవిద్యార్థులుగా మెలగాలి. వీలైనంత వరకూ ఇతరులకు సహాయం చేయాలి. చేతనయితే మన హద్దులలో మనం ఉండడం చాలా మంచిది. అప్పుడు మన వలన మనకు, ఇతరులకు ప్రమాదం ఉండదు, మనలో 'అహంకారం', 'నేనే గొప్ప' అనే భావనలు మొగ్గ తొడగకుండా ఉంటాయి. దీని వలన మనకూ, ఇతరులకూ కూడా ఏ హానీ ఉండదు.

"అమ్మా! నేను రథాన్ని! నీవు రథసారథివి!" అన్న వైఖరి ఎంతో మంచిది. మనం తోటివారి కంటే అధికులం అన్న భావన కంటే, భగవంతుని సేవకులం అని భావించడం ఎంతో మెరుగు. ఇతరులకు త్రోవ చూపించబోయే ముందు, వారికి అంకితభావంతో సేవ చేయడం నేర్చుకోవాలి. సరైన శిక్షణ లేకుండానే ఇతరులకు మార్గనిర్దేశం చేయకూడదు. తగిన మూల్యం చెల్లించకుండానే ఫలాన్ని అనుభవించాలన్న కోరిక మంచిది కాదు కదా!

భక్తుల సముదాయం చిన్నదైతే, అందరూ ఒకే విధమైన ప్రవృత్తి కలవారు కావడానికి అవకాశాలు హెచ్చు. ఇవ్వబడిన సూచనలు అందరికీ వర్తిస్తాయి.

బృందంలోని సభ్యులందరూ ఆధ్యాత్మికంగా ప్రారంభస్థాయిలోనే ఉన్నా పరోక్షంగా ఒకరినొకరు నిందించుకోవడం వంటివి తక్కువగా ఉంటాయి. నిజమైన సానుభూతితో, సమభావంతో అందరూ మెలుగుతారు. మొదట్లో అందరినీ ఒకే తాటిపైకి తెచ్చే పనిని చేపట్టి, తర్వాత క్రమంగా విస్తృతపరచాలి. ఏ దేశంలోనైనా పవిత్రత, భక్తి, సేవ మొదలైన గుణాలు కలిగి, అత్యున్నతమైన ఆదర్శం కోసం నిజాయతీగా పరిశ్రమిస్తూ, దానికోసం తమ సర్వస్వాన్నీ త్యాగం చేసి, ఎన్ని రకాల కష్టాలనైనా ఎదుర్కోగలిగే ధీరులైన మనుష్యుల అవసరం ఎంతైనా ఉంది. మనం ఎంత ప్రయత్నించినా, మొత్తం సామాన్య ప్రజానీకాన్ని ఆధ్యాత్మికత వైపు నడిపించలేము. తగిన సమయం ఆసన్నమై, పారమార్థికతను అందుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న కొద్దిమందికి మాత్రమే మనం త్రోవ చూపగలము.

మూర్ఖుల సాంగత్యం కోరవద్దు

భర్తృహరి సుభాషితం ఒకటి ఇలా సాగుతుంది:

వరం పర్వతదుర్గేషు భ్రాంతం వన చరైః సహ ।
న మూర్ఖజన సంపర్కః సురేంద్ర భువనేష్వపి ॥ *(నీతి శతకం 14)*

మూర్ఖులతో కలసి ఇంద్రలోకంలో సహవాసం చేసే కంటే పర్వత ప్రాంతాలలోని వనచరాలతో సంచరించడం ఉత్తమం.

పారమార్థికసాధనాకాలంలో మంచివారు, పవిత్రులు, వివేకవంతులైన వారి సహవాసం లభించనంత మాత్రాన ప్రాపంచికులు, మూర్ఖులు అయిన వారి వెంట పడరాదు. పైకి కనబడకపోయినా, వారి అపవిత్రమైన స్పందనలు మనల్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. బారానగర మఠాన్ని ప్రారంభించిన తొలిరోజులలో కొంత మంది గురుదేవుల ప్రత్యక్ష శిష్యులు ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో తాము విజయం సాధించలేకపోతున్నాము గనుక, ఇంటికి తిరిగివెళ్ళి మామూలు జీవితాన్ని గడుపుతామని వివేకానంద స్వామితో చెప్పారు. “రాముణ్ణి పొందనంత మాత్రాన శ్యామ (స్త్రీ) వద్దకు వెళ్ళాలా? దైవసాక్షాత్కారం కలగలేదని ప్రాపంచిక జీవితంలోకి తిరిగి అడుగుపెట్టడమా? అలా ఎన్నటికీ జరగదు!” అని బదులిచ్చారు. మనందరం ఆ రకమైన స్వభావాన్నే కలిగివుండాలి.

కానీ, సాధారణంగా, మామూలు మనుష్యులు మంచోచెడో, ఏదో ఒక సాంగత్యాన్ని కోరుకుంటూ ఉంటారు. ఒంటరిగా ఉండడం కంటే ఏదో ఒక తోడు

కోరడాన్ని ఇష్టపడడమే అసలు సమస్య. భక్తుడు పారమార్థిక విషయాలనే వినాలనీ, వాటినే మాట్లాడాలనీ, దైవచింతనే చేయాలనీ కోరుకోవడం ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి చిహ్నం. ప్రాపంచికుల సహవాసం, వారితో సంభాషణలు ఎవరైనా భక్తుడు కోరుకుంటూ ఉంటే, అతడి భక్తిలో ఏదో లోపం ఉన్నట్లే లెక్క. అతడికి నిజాయితీ లేనట్లే! ఒక బాహ్యమైన విషయం నన్ను ఎప్పుడు ఆకర్షించగలదు? దానికోసం నా లోపల ఎంతోకొంత కోరిక ఉన్నప్పుడే కదా! ఒకే జాతికి చెందిన పక్షులు ఒకచోట చేరడం ఎంతో సహజం! అలాగే స్వభావ సారూప్యత కలవారు కలిసిపోవడంలో వింతేమీ లేదు. ప్రాపంచికుల సహవాసాన్ని పారమార్థికులు భరించలేరు. ప్రాపంచికులు ఎన్నో తెలివితేటలు, సమయస్ఫూర్తి కలవారైనా జీవితగమ్యానికి దారితీసే అంతర్ముఖ జ్ఞానం వారి వద్ద ఉండదు. కాబట్టి పారమార్థిక సాధకుడు వారి సాంగత్యంలో సమయం వృథా చేయరాదు. ఇది చాలా అవసరం. దీనిని మళ్ళీ మళ్ళీ ఎందుకు చెపుతున్నానో అర్థం చేసుకోండి.

ముందు మిమ్మల్ని రక్షించుకోండి

ఇతరులను 'రక్షిస్తూ', ఆ పనిలో తీరిక లేకుండా మునిగిపోయిన వారిని ఎప్పుడైన చూశారా? పాశ్చాత్య దేశాలలో వీరు తరచుగా కనిపిస్తారు. 'నరకాగ్ని' నుంచి ఇతరుల ఆత్మలను రక్షించడమే వీరి పని. అలా మీరు కూడా మహర్షుల స్థాయికి ఎదిగిపోయామనీ, ఎవరితోనైనా కలసిమెలసి ఉండగలమనీ ఊహించు కోవద్దు. బుద్ధుడు, క్రీస్తు, శ్రీరామకృష్ణుల వంటి మహనీయులు పాపుల వద్దకు వెళ్ళి, వారి సాంగత్యంలో ఉంటూ, వారిని ఉద్ధరించగలరు. కానీ మిమ్మల్ని మీరు ఉద్ధరించుకునే స్థాయికే మీరు ఇంకా ఎదగలేదు. ఇంకా నేను చెప్పేది మీకు అర్థం కాకపోతే, పాపులను లేవనెత్తడానికి ప్రయత్నించి చూడండి! ఏమి జరుగుతుందో మీకే తెలుస్తుంది!! కాబట్టి, దానికి బదులు మీ సాధనలో మీరు నిమగ్నం కావడం ఎంతో మంచిది. పారమార్థిక జీవితపు ప్రాథమిక దశలో మనలోని అంతరాత్మ గురించి, భగవంతుణ్ణి గురించి మాత్రమే చింతించాలి. ఒక నిర్దిష్టమైన లక్ష్యంతో ఆరోహణ క్రమంలో తీవ్రంగా సాధన చేయాలి. గ్రంథపఠనానికి, జపధ్యానాలకూ ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయించాలి. కొంత పురోగతి సాధించిన పిమ్మటే ఇతరులకు సహాయం చేసే స్థితి మీకు రావచ్చు.

కొంతమంది కామసంబంధమైన ఆకర్షణలకు సులభంగా లొంగిపోతారు. అటువంటివారు ఇతరులతో సహవాసం విషయంలోనూ, ప్రలోభపెట్టే వస్తువుల

తోనూ మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్షశిష్యులైన అద్భుతానంద స్వామి చిన్నతనంలో గొర్రెల కాపరిగా ఉండేవారు. ఆ రోజులలో ఆయన పేరు 'లాటు'. వారిది నిరుపేద కుటుంబం. ఆయన ఉన్న ప్రాంతంలోని వారు తరచు మద్యం త్రాగడాన్ని ఆయన చూసేవారు. శ్రీరామకృష్ణులతో పరిచయ భాగ్యం కలిగాక, ఆయన ఒకసారి మద్యపు దుకాణం మీదుగా వెళ్ళడం తటస్థించింది. అప్పుడు ఆయనకు బాల్య స్మృతులు గుర్తుకువచ్చి మనస్సు వికలమైంది. ఇతరుల మనస్సులను చదవగలిగిన శ్రీరామకృష్ణులు, ఆయనను అటువైపు వెళ్ళవద్దని హెచ్చరించారు. అందువలన ఆ వీథినే కాక, దాని ప్రక్క వీథుల మీదుగా కూడా వెళ్ళకపోవడంతో ఆయన చుట్టు తిరిగి వెళ్ళడం వలన ఎక్కువ దూరం నడవలవసి వచ్చేది. తర్వాత కాలంలో, రామకృష్ణుల శిష్యులలో జ్ఞానోదయం పొందిన అగ్రగణ్యులలో ఒకరన్న పేరు రావడంలో ఆశ్చర్యం ఏముంది? మహనీయులు తమ జీవితాలలో ప్రతి చిన్న విషయాన్నీ ఎంతో శ్రద్ధగా ఆచరిస్తారు.

వీథులలో నడుస్తున్నప్పుడు కొన్ని ముఖాలను చూస్తే నాకు జుగుప్స కలుగుతుంది. వారి ముఖాలలో కామసంబంధిత కోరికలు, పేరాశ తాండవిస్తుంటాయి. వారి శరీరాల నుంచి వెలువడే ప్రకంపనలను నేను సులభంగా గ్రహించగలను. అటువంటి వారితో వ్యవహరించేటప్పుడు ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి!

ఒక హాస్యకథ ఉంది. ఒక గజ ఈతగాడు వరదతో పొంగిపొరలుతున్న నదిలో ఒక నల్లని కంబళిలాంటి వస్తువు కొట్టుకుపోవడం చూశాడు. అలా నదిలో కొట్టుకు పోయే వస్తువులను బయటికి తేవడం అతనికి అలవాటు. ఎప్పటిలాగే నదిలోకి దూకి ఈదుకుంటూ దాన్ని చేరుకుని పట్టుకున్నాడు. కానీ కొద్దిసేపటికే "రక్షించండి, రక్షించండి" అని కేకలు పెట్టసాగాడు. "దాన్ని వదలిపెట్టి వచ్చేసెయ్" అని ఒడ్డు మీదివారు తిరిగి అరిచారు. దానికి అతడు, "నేను కంబళీని వదిలిపెట్టాను. అదే నన్ను వదలడం లేదు! (కంబల్ నహీ ఛోడితీ హై!)" అని అరవసాగాడు. నిజానికి అతడు కంబళి అనుకున్న వస్తువు కంబళి కాదు, ఎలుగుబంటి! మనకు కూడా ఇలాగే జరుగుతుంటుంది. కొందరు మనుష్యుల సహవాసం లేదా కొన్ని వస్తువుల సహవాసం మొదలుపెట్టాక, వారిని లేదా వాటిని వదిలిపెట్టడం అంత సులువుకాదని గ్రహిస్తాము!

ఇతరులను నిందించి ప్రయోజనం లేదు

పారమార్థిక సాధకుడు అందరితో కలిసిమెలసి ఉండకపోవచ్చు. కానీ ఎవరినీ చిన్నచూపు చూడకూడదు. పవిత్రమైన జీవితం గడపని వారిని నిందిస్తూ, నేను వారికంటే అధికుణ్ణి అని భావించడం మంచిది కాదు. 'నేను నీ కంటే పవిత్రుణ్ణి' అన్న వైఖరి మనల్ని మితిమీరిన విశ్వాసంలో ముంచివేసి, అజాగ్రత్త పరులుగా తయారుచేస్తుంది. కానీ సాధకుడు అపవిత్రమైన మనుష్యుల నుంచీ, వారి స్పందనల నుంచీ తనను తాను కాపాడుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక శక్తిని కూడగట్టుకుని, ఇతరులను మార్చగలిగే స్థాయికి ఎదిగినప్పుడు మాత్రమే, అందరితో నిస్సంకోచంగా కలసిపోవచ్చును. భగవంతుడు చరాచర సృష్టిలోని అన్ని జీవులలోనూ ఉన్నమాట నిజమే అయినా, మనం ఉన్న పరిస్థితులలో, ఆయన యొక్క కొన్ని రూపాలతో మిళితం కావడం శ్రేయస్కరం కాదు. ఆయా వ్యక్తీకరణలకు దూరం నించే నమస్కరించాలి!

కానీ ఒక్కోసారి తప్పనిసరిగా చెడ్డవారితో కలవవలసి వస్తుంది. అప్పుడు ఏమి చేయాలి? మీరు వారిని నిరసిస్తూ, పట్టించుకోకుండా ఉండకూడదు. అత్యంత జాగరూకతతో మెలుగుతూ, మనస్సులోనే ఒక అడ్డుగోడను నిర్మించుకోవాలి. ఒక అంతర్నిర్మిత కవచంతో మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. కూలంకషంగా ఆత్మవిశ్లేషణ చేస్తూ, చెడు ముద్రలు మీలో వేళ్ళూనుకునే లోపలే, వాటిని బయటకు పంపించి వేయాలి. నిజమైన సాధకుడు ఎల్లప్పుడూ తన వివేచనను ఉపయోగిస్తుంటాడు. అది ఒక అలవాటుగా మారుతుంది. భగవంతుని వైపు పరుగుపరుగున చేరే మనస్తత్త్వంతో మెలగండి. 'బేబి కంగారూ' (ఆస్ట్రేలియా ఖండంలో కనిపించే 'కంగారూ' అనే జంతువు పిల్ల) ఏమి చేస్తుందో దాన్ని అనుకరించండి. అది అపాయం ఎదురైనప్పుడు రక్షణ కోసం తన తల్లి పొట్ట మీదున్న సంచిలోకి దూకినట్లు, మీరు కూడా భగవంతుని సాన్నిధ్యం లోనికి తక్షణం చేరడాన్ని సాధన చేయండి.

అహంకారం అనే అడ్డంకి

ఇతరుల లేకితనం, దురాశ, వక్రబుద్ధి, కామాతురత చూస్తున్న కొద్దీ, మానవజాతి యొక్క ఔదార్యగుణం మీద మనకున్న మంచి అభిప్రాయం సన్నగిల్లుతుంటుంది. దీనితో ప్రతి విషయంలోనూ తప్పులనెంచే నిరాశాపూరిత దృక్పథంలోకి మనం జారిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అయితే అదృష్టవశాత్తూ ఈ

ప్రపంచంలో మంచితనం, భక్తిశ్రద్ధలు, పారమార్థికత కలవారు ఎప్పుడూ ఉంటారు. వారి సాంగత్యం కోసం మనం ప్రయత్నించాలి. ఆధ్యాత్మిక జీవనపు తొలి రోజులలో అదే దృక్పథం ఉన్న మరొకరితో స్నేహం చేయడం మంచిది. వారితో అనుభవాలను పంచుకోవడం అవసరం. మన తప్పుల్ని దిద్దే అధికారాన్ని సాధు పుంగవులకు ఇవ్వాలి. నిజానికి మనల్ని ఎవరైనా సరిదిద్దితే మనకు అసలు నచ్చదు. కాని మన లోపాల్ని మనంతట మనమే కనిపెట్టలేము. కాబట్టి ఇతరులు వాటిని ఎత్తిచూపినపుడు సరైన దృక్పథంతో ఒప్పుకుని చక్కదిద్దుకోవడం ఎంతో మంచి అలవాటు.

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో అహంకారం చాలా పెద్ద అడ్డంకి. సాధుపుంగవుల సాంగత్యంలో జీవించినప్పుడు మాత్రమే మనలోని అహంకార భావనలు తెలుస్తాయి. సాధుసాంగత్యం అహంకారానికి పరమౌషధం. అందువలననే భారతదేశంలో సాధువులను ఎంతో గౌరవిస్తారు. మన పురాణాలు సాధుసాంగత్యపు గొప్పతనాన్ని ఎన్నో విధాలుగా కీర్తించాయి. జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ముని సేవించే అవకాశం దొరికినవారు మాత్రమే దీని విలువను గుర్తించగలరు.

ఒక్కొక్కసారి పారమార్థిక జీవనంలో కొంత పురోగతి సాధించాక, అంత ఆరోగ్యకరంకాని అంతర్ముఖత్వంలో(Introversion) మనం పడిపోవచ్చు. సాధు సాంగత్యం ద్వారా దీనిని వదిలించుకోవచ్చు. మనలోని దివ్యత్వంతో సంబంధం తెగిపోయి, డీలాపడిన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మనకు మహాత్ముల సాంగత్యం, వారి సంభాషణలు చాలా సహాయం చేస్తాయి. కాని కొంతమందిలో ఈ అంతర్ముఖత్వం ముదిరిపోయి మోతాదు మించి ఒక రోగంలా తయారవుతుంది. అటువంటి వారికి సాధుసాంగత్యం కూడా రుచించదు. అదే విధంగా బహిర్ముఖత్వం (Extroversion)లో ముదిరిపోయిన వారు సాధువుల సాంగత్యాన్ని కబుర్లు చెప్పడానికీ, కాలక్షేపానికీ కోరుకుంటారు. ఈ రెండు రకాలవారికీ మధ్యరకంగా, సమతూకంతో ఉండేవారు సాధుసాంగత్యంలో ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక విషయాలను వారితో చర్చిస్తూ, తమతమ శ్రద్ధాభక్తులను పెంపొందించుకుంటారు. శ్రీరామకృష్ణులు, తమ శిష్యులను ఒకరినొకరు పరస్పరం కలుసుకోమని ప్రోత్సహించేవారు.

మహనీయులతో సాంగత్యం చేసేటప్పుడే కాక ఇతర సమయాలలో కూడా, మన మానవీయ సంబంధాలలో కూడా దివ్యత్వం ఉందని మరువరాదు. భగవంతుడు మనందరిలో ఉన్నాడనీ, మనందరినీ హారంలోని మణులను కలిపే

దారంలాగా కలుపుతున్నాడనీ గ్రహించాలి. ఇతరులతో మన సంబంధాలను భగవంతుని ద్వారా ఏర్పరుచుకోవాలి. శ్రీరామకృష్ణులు తమ శిష్యులను ఎంతో ప్రేమించారు. కానీ ఆ ప్రేమ వెనుక, విశ్వంలోని జీవులన్నీ భగవంతుని అంశలేనన్న భావన దాగివుంది. "నీలో నారాయణుని చూస్తున్నాను కనుకే, నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" అని తమ ప్రియతమ శిష్యుడు వివేకానంద స్వామికి ఆయన చెప్పారు. భౌతిక సంబంధ బాంధవ్యాలకు తావులేని దివ్యమైన బంధుత్వాన్ని ఆయన నెరపేవారు.

గురువు పట్ల ఉండవలసిన వైఖరి

జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్మునిచే మార్గనిర్దేశం పొందినవారు అదృష్టవంతులు. కేవలం గురువును పరిచయం చేసుకుని, ఆయన ద్వారా కొన్ని సూచనలను పొందడం వలననే ఎక్కువ ప్రయోజనం చేకూరదు. ఆయన ఇచ్చిన ఆదేశాలను శ్రద్ధాభక్తులతో పాటించాలి. మరొకప్రక్క ఆయనతో ఉద్వేగపూరితమైన అనుబంధాన్ని పెంచుకుని, ఆయన భౌతిక స్వరూపానికే అంటిపెట్టుకోవడం కూడా మంచిది కాదు. నిజమైన గురువు, తన శిష్యుడు తనకంటే ఎక్కువగా భగవంతుణ్ణి ప్రేమించాలని కోరుకుంటాడు. అంతేకాక గురువు తనను తాను భగవంతుని చేతిలోని పరికరంగా భావిస్తాడు.

నిజానికి మన హృదయంలో సత్యసాక్షాత్కారాన్ని కలిగించేది భగవంతుడే. తరచూ, ఆయన సందేశం మనకు మానుషరూపాల ద్వారా వచ్చిచేరుతుంటుంది. ఆ రూపాలనే గురువు లేదా పరమగురువు అంటాము. బాహ్యంగా కనిపించే గురువు నుంచి ఎక్కువ ఆశించకూడదు. అంతకంటే మన అంతరంగంలోని పరమాత్మతో సామరస్యంగా ఉంటూ ఆయన నుంచి ప్రేరణను, వివేకాన్ని పొందాలి. మీ ఇష్టదైవాన్నే పరమగురువుగా భావించవచ్చు.

గురువు శిష్యుడు తమ మధ్య మానవీయ సంబంధం కంటే దైవికమైన అనుబంధం ఉండేటట్లు శ్రమించాలి. శిష్యునిలోని దివ్యత్వాన్ని గురువు, గురువులోని దివ్యత్వాన్ని శిష్యుడు అనుభూతి చెందినపుడే ఇది సాధ్యం అవుతుంది. రూపు దాల్చిన భగవంతుడే శిష్యుడయ్యాడని గురువు భావించాలి. అదే విధంగా శిష్యుడు గురువును భగవత్ స్వరూపునిగా భావించాలి. ఇదే అనుష్ఠాన వేదాంతానికి ప్రథమ పాఠం అవుతుంది. ఈ ఆదర్శమే కాలక్రమేణా పెరిగి పెద్దదై చరాచర సృష్టి మొత్తం భగవన్మయంగా కనిపిస్తుంది.

భక్తుల రూపంలో భగవంతుడే నా వద్దకు వస్తున్నాడని గురువు భావించాలి కానీ వారివారి వ్యక్తిత్వాలకు ప్రాధాన్యతను ఈయకూడదు. శిష్యుడు కూడా తనకు భగవత్సందేశాన్ని అందించిన గురువులోనూ, తనలోనూ దివ్యత్వాన్ని అనుభూతి చెందాలి.

భారతదేశంలో గురువుల వ్యవస్థ

భారతదేశంలోనే కాదు అన్నిచోట్లా అనాది నుంచీ గురువులకూ, ఆధ్యాత్మిక ఆచార్యులకూ ఎంతో ప్రాధాన్యత ఈయబడింది. స్కంద పురాణంలోని గురుగీతలో ఒక ప్రార్థన గురువులను ఇలా కీర్తిస్తుంది:

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః ।
గురురేవ పరంబ్రహ్మా తస్మై శ్రీగురవే నమః ॥ *(1.46)*

గురువే బ్రహ్మ. గురువే విష్ణువు. గురువే శివుడు. అంతేకాదు గురువే అన్ని ఆత్మలకూ మూలమైన పరబ్రహ్మ.

ఈ ప్రార్థనలోని భావన ఆధ్యాత్మికపరంగా వ్రాయబడినది కానీ, భౌతిక పరమైనది కాదని చాలామంది మరచిపోతుంటారు. ఎక్కువమంది సాధకులు వారి వారి శరీరాలతోనూ, వ్యక్తిత్వాలతోనూ తాదాత్మ్యం చెంది, ఏదో ఒక దేవుణ్ణో, దేవతనో ఎంచుకుని అక్కడతో ఆగిపోతారు. ఎవరైనా గురువు ఉంటే, ఆ గురువు భౌతిక రూపంతోనూ, వ్యక్తిత్వంతోనూ అనుబంధం పెంచుకుంటారు. వస్తుమయ ప్రపంచంలో (మెటీరియలిజం) వస్తువులు కావాలన్న మోజులో వాటి వెనుక పరుగు తీయడానికీ, గురువు యొక్క భౌతికరూపాన్నే ముఖ్యమైనదిగా భావించి, దానితోనే అనుబంధాన్ని పెంచుకోవడానికీ మధ్య పెద్ద తేడా ఏమీ లేదు. తేడా ఏమిటంటే, ఆధ్యాత్మికత అనే రంగును పులిమి, ప్రాపంచికమైన జీవితాన్నే జీవిస్తూ ఉంటారు. ప్రారంభంలో ఇటువంటి ప్రవర్తన కొంత ఉపయోగపడవచ్చు కానీ దీనిని కూడా అధిగమించాలి. ఎలా అధిగమించాలన్నదే పెద్ద ప్రశ్న!

ఆధ్యాత్మిక పథంలో ముందుకుపోతున్న కొద్దీ, సేవించేవాడు జీవాత్మ అనీ, సేవించబడేది పరమాత్మేననీ మనం గ్రహించాలి. జీవాత్మ ఎల్లప్పుడూ పరమాత్మలో భాగమేననీ, రూపుదాల్చిన భగవంతుడే గురువు అనీ, ఆ గురువు ద్వారానే భగవంతుని కృప, జ్ఞానం, ప్రేమ, ధన్యత శిష్యునకు అందుతున్నాయనీ అవగతం చేసుకోవాలి. ఇష్టదేవత, గురువు, జీవాత్మ – ఈ మూడూ అవ్యక్తమూ,

సర్వాతీతమూ అయిన ఒకే వస్తువు యొక్క రూపాంతరాలని గ్రహించడమే మనం నేర్చుకోవలసిన పాఠం.

ధ్యానం ప్రారంభించే ముందు శరీరాన్ని ఒక దేవాలయంగా భావించాలి. పరమాత్మలో భాగమైన జీవాత్మ యొక్క ప్రకాశంతోనూ, చైతన్యంతోనూ మన హృదయం నిండిపోయి ఉందనీ, ఆ హృదయాన్నే ద్వారంగా చేసుకుని దేహమనే దేవాలయంలోకి ప్రవేశిస్తున్నామనీ ఊహించుకోవాలి. మన శరీరాన్నీ, మనస్సునూ, చరాచర సృష్టినీ పరమాత్మ అనే అస్తిత్వంలో ఐక్యం చేసి, ఆ పరమాత్మ యొక్క అనంతమైన కాంతి, అనంతమైన చైతన్యం, ఆయన యొక్క చిన్నచిన్న అంశలమైన మనలో నిండి వున్నాయని భావించాలి. కానీ ఈ విధమైన భావనతో ధ్యానం చెయ్యడం చాలామందికి శక్యం కాదు కాబట్టి, మన ఆత్మ పరిశుద్ధమైన మనశ్శరీరాలను కలిగివుందని భావిస్తూ, మన ఎదురుగా పరమాత్మ గురువు రూపంలో ఒకవైపున, ఇష్టదైవం రూపంలో మరొకవైపున ఉన్నట్లుగా ఊహించుకోవాలి. గురువుకు ప్రణామాలు అర్పించి, మన వ్యక్తిత్వాన్ని ఇష్టదైవంలో ఐక్యం చెయ్యాలి. ఇష్టదేవతా మంత్రాన్ని జపిస్తూ, ఆ దేవతనే ధ్యానించాలి.

దేదీప్యమానంగా వెలిగిపోతున్న ఇష్టదైవం యొక్క పూర్తి రూపం మీద ధ్యానం చెయ్యడం మొదటి మెట్టు. దీనినే రూపధ్యానం అంటారు. తర్వాత మెట్టు గుణధ్యానం. ఇష్టదైవం యొక్క అనంతమైన పవిత్రత, జ్ఞానం, ప్రేమ, ఆనందం మొదలైన గుణాలను తలచుకోవడమే గుణధ్యానం. చివరిది స్వరూపధ్యానం. దీనిలో మన ఇష్టదైవాన్ని, గురువును, మనల్ని, చరాచర సృష్టిని అంతా నిండివున్న చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణలుగా భావించాలి. ఈ స్థాయిలన్నింటిలో అనంతమైన చైతన్యం పూర్వరంగంగా ఊహించుకోవడం మరచిపోకూడదు.

ఒక మానుషరూపాన్ని దైవంగా భావించి, దానినే గుడ్డిగా పూజించడం అనేది ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఒక పెద్ద అడ్డంకిగా మారగలదని సాధకుడు తెలుసుకోవాలి. దీనివలన గురువు, శిష్యుడు ఇద్దరికీ నష్టం జరుగుతుంది. నిజమైన గురువు ముక్తాత్మ లేదా స్వేచ్ఛాజీవిలాగా జీవిస్తూ, శిష్యులు తమ కాళ్ళమీద తాము నిలబడి, తమలోని దివ్యత్వాన్ని అనుభూతి చెందుతూ, తమ సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకుని, విశ్వం మొత్తం ఒకే పరమాత్మచే కప్పబడి ఉందన్న అవగాహనతో జీవించగలగాలని కోరుకుంటాడు. శిష్యుడు తానుగా అభివృద్ధి చెందడానికి ప్రయత్నించ కుండా ప్రతిస్థాయిలోనూ గురువు యొక్క సహాయసహకారాల కోసం

ఎదురు చూస్తున్నట్లయితే, గురువుకు ప్రతిబంధకంగా మారతాడు. తాను ఆనందిస్తున్న ఆధ్యాత్మిక బలాన్ని, స్వాతంత్ర్యాన్ని శిష్యునికి నేర్పలేకపోయానని గురువు విచారిస్తాడు. 'గంగిగోవు పాలు గరిటెడైనను చాలు' అన్నట్లు, గుడ్డిగా తననే అనుసరించే వేలాదిమంది శిష్యుల కంటే, ముక్తుడు కాగల శిష్యుడు ఒక్కడు ఉంటే చాలని గురువు కోరుకుంటాడు.

గుడ్డిగా గురువును పూజించడం, వ్యక్తిగత సేవలు చేయడం మన దేశంలో చాలా చోట్ల చూడవచ్చు. నిజమైన గురువులు వీటిని సమర్థించరు. గురువుకు వ్యక్తిగత సేవలు చేయడం కంటే, గురువు చూపిన ఆదర్శం ప్రకారం జీవించడం ఎంతో ముఖ్యమని చాలామంది గ్రహించరు.

బాహ్యంగా ఉన్న గురువు కంటే, మనలోని అంతరాత్మ మీదనే ఎక్కువగా ఆధారపడడాన్ని నేర్చుకోవాలి. గురువు ఈ ప్రపంచంలో ఉన్నా, లేకపోయినా, శిష్యుడు ఆధ్యాత్మిక చైతన్యమయమైన స్థాయికి ఆరోహించి, అక్కడే గురువును స్థిరంగా చూడగల పరిస్థితికి చేరుకోవాలి. భౌతికశరీరం నుంచి సూక్ష్మశరీరంలోకి గురువు మారడాన్ని శ్రీరామకృష్ణులు 'ఒక గదిలో నుంచి మరొక గదిలోకి వెళ్ళడంలా' అభివర్ణించారు.

గురువును గుడ్డిగా పూజించే వ్యవస్థ నుంచి బయటపడడానికి ఒకటే మార్గం. అనంతమైన జ్ఞానం, ప్రేమ, ఆనంద స్వరూపుడైన నిరాకార పరబ్రహ్మం మీద ధ్యానించడమే ఆ మార్గం. మళ్ళీ మామూలు స్థాయికి వచ్చినపుడు, మన భక్తి శ్రద్ధలను గురువు ఇచ్చే స్ఫూర్తి మీద కేంద్రీకరించాలి కానీ, గురువు యొక్క భౌతిక స్వరూపం మీద కాదు. అనంతమైన పరమాత్మనే ధ్యానిస్తూ, అన్ని భౌతిక స్వరూపాలను ఆ శుద్ధచైతన్యంలో లీనం చేసి, ఆ పరమచైతన్యంతో అనుసంధానం కలిగివుండడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలా చేయడం వలన శిష్యుడు ఆత్మవంచన నుంచి బయటపడతాడు. గురువు కూడా స్వేచ్ఛను, శాంతిని అనుభవిస్తాడు.

జ్ఞానోదయం పొందిన మహనీయుల ఆశీస్సులు

మహనీయుల సాంగత్యంలో మనలోని చెడు సంస్కారాలు బలహీనపడి, మంచి సంస్కారాలు మేలుకుంటాయి. భాగవతంలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది:

పవిత్రజలాలు, పుణ్యక్షేత్రాలు మొదలైన సాధనాల కంటే పవిత్రాత్ములైన మహనీయులు ఎంతో శీఘ్రగతిన మనల్ని పవిత్రులుగా మార్చగలరు. వారి హృదయాలలో పరమాత్మయే నివాసముండడం వలన వారు సందర్శించే

పుణ్యక్షేత్రాలు మరింత మహిమాన్వితమైనవిగా మారతాయి. (భాగవతం 10.48.31, 1.13.10)

భాగవతంలోని గోపికలు మొదట శ్రీకృష్ణుని దివ్యత్వాన్ని ఎరుగరు. ఆయన బాహ్య సౌందర్యానికి ఆకర్షితులై ఆయనను ప్రేమించారు. కానీ ఆయనలోని దివ్యత్వం వారిని పూర్తిగా మార్చివేసింది. కామసంబంధమైన కోరికలను వదలి పెట్టి, ఆయన యందు పరిశుద్ధమైన ప్రేమభక్తిని పెంపొందించుకుని, చివరకు వారు ఆయన కటాక్షంతో జ్ఞానోదయాన్ని పొందారు. (భాగవతం 11.12.13)

మనకు ఒక మహనీయునితో సాంగత్యం చేకూరితే, అది భగవంతుని కృప వలన అని మనం గ్రహించాలి. ఆ కృప ఎక్కువసేపు నిలవకపోవచ్చును. కొందరికి మళ్ళీ ఆ అవకాశమే లేకుండాపోయే పరిస్థితి కూడా రావచ్చు. వివేకచూడామణి మూడవ శ్లోకంలో ఇలా వివరించబడింది:

దుర్లభం త్రయమేవైతద్దేవానుగ్రహ హేతుకమ్ ।
మనుష్యత్వం ముముక్షుత్వం మహాపురుష సంశ్రయః ॥

మనుష్యజన్మ, మోక్షం పొందాలనే కోరిక, మహాపురుషుల ఆశ్రయం – అనే ఈ మూడు లభించడం దుర్లభం. కేవలం దైవానుగ్రహం వలన మాత్రమే ఇవి ప్రాప్తిస్తాయి.

మహనీయుల సాంగత్యం ఎంతో విలువైనది మాత్రమే కాక ఎంతో అరుదైనది కూడా. వారి ప్రేమను మనం అర్థం చేసుకోలేము. శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష శిష్యులు మాకు సహాయం చేయడానికీ, సరైన త్రోవలో మమ్మల్ని నడిపించ డానికీ, అలుపెరుగకుండా శ్రమించడం మేము చూశాము. ఆ అద్భుతమైన ప్రేమ యొక్క ఋణాన్ని ఎప్పటికీ తీర్చుకోలేము. ఎప్పటికీ తీర్చుకోలేని ఇటువంటి ఋణం ఏ ప్రతిఫలాన్నీ ఆశించదు. ఎల్లప్పుడూ ఇస్తూనే ఉంటుంది గానీ ఏమీ వెనక్కి కోరదు.

తన తండ్రి మరణించిన తర్వాత, వివేకానంద స్వామి ఆర్థికమైన ఇబ్బందు లలో చిక్కుకున్నారు. శ్రీరామకృష్ణులు ఆయనకు సహాయం చేయమని ఒక ధనికుణ్ణి అర్థించారు. వివేకానందులు కోపగించుకుని, నా స్వకీయవిషయాలు ఇతరులకు ఎందుకు చెపుతారని ఆయనను ప్రశ్నించాడు. "నీ కోసం ఇంటింటికీ తిరిగి బిచ్చమెత్తడానికి కూడా నేను సందేహించను," అని గురుదేవులు సమాధానం చెప్పారు. ఇది విశుద్ధమైన ప్రేమ. ఇటువంటి ప్రేమనే మేము కూడా ఆయన

ప్రత్యక్ష శిష్యుల వద్ద పారమార్థిక సాధనలు చేసే సమయంలో ఎన్నోసార్లు చవిచూశాము. ఎంత గొప్ప ప్రేమ! మామూలు మనుష్యుల ప్రేమకూ ఆ ప్రేమకూ మధ్య ఎంత వ్యత్యాసం! లౌకిక జీవితంలో ప్రేమించడమనేది ప్రతిఫలాన్ని ఆశించే కదా! మహనీయుల వద్ద ఉండే అటువంటి యథార్థమైన ప్రేమను అనుభవ పూర్వకంగా మాత్రమే అర్థం చేసుకోగలము.

ప్రతి ఒక్కరి హృదయంలో నివసించే పరమాత్మను తెలివిగా మనం అనుభూతి చెందాలి. అప్పుడు ఆయన శక్తి మన ద్వారా పని చేస్తుంది. ఈ శక్తి వలననే మహాత్ములు ఇతరులను ఎంతో ప్రభావితం చేయగలరు. మామూలు మనుష్యులు ఇలా చేయలేరు. శ్రీరామకృష్ణులు నరేంద్రుణ్ణి (వివేకానంద స్వామి) స్పృశించినపుడు ఆయనకు మహాచైతన్యానుభూతి కలిగింది. తర్వాత వివేకానంద స్వామి కూడా ఇతరులను మార్చగలిగారు. ఆయన చెన్నై నగరంలో గణిత శాస్త్రాచార్యుడైన 'కిడి' అన్న భక్తుణ్ణి స్పృశించినపుడు, అతడు పూర్తిగా మారి పోయాడు. అతనిలో ఉన్న నాస్తిక భావాలు నశించి, వేదాంతశాస్త్ర పరాయణుడుగా మారి, వివేకానంద స్వామిని అనుసరించాడు. ఒక పెద్ద విద్యుచ్ఛక్తి జనక యంత్రానికి అనుసంధానించబడి ఉన్న తీగలవంటి వారు మహాత్ములు. వారు ఎప్పుడూ దివ్యత్వంతో సంపర్కం కలిగివుంటారు. పరిమితంగా కనబడే వారి శరీరాలు అపరిమితమైన పరమాత్మ యొక్క దివ్యచైతన్యాన్ని పెనవేసుకుని ఉంటాయి. ఒక విద్యుత్తు ప్రవహిస్తున్న తీగను తాకితే విద్యుద్ఘాతం తగులుతుంది కదా! పవిత్రతతో నిండివున్న మహనీయుల స్పర్శ, వారిలో నివసించే భగవంతుని సంస్పర్శతో సమానం. *సెయింట్ జాన్ బైబిల్* (12:45, 14:9)లోనూ ఇదే భావన తెల్పబడింది: " 'నన్ను చూసినవారు, నన్ను పంపిన దేవుని చూచినట్లే' అని క్రీస్తు చెప్పాడు."

అనంతమైన పరమాత్మ, మహాత్ముల మనశ్శరీరాలనే మాధ్యమం ద్వారా తనను తాను వ్యక్తీకరించుకుంటాడు. కాబట్టి మహాత్ములతో సంసర్గం, వారి ఆశీస్సులు లభించిన వారికి, అనంతమైన పరమాత్మ సంస్పర్శ లభించినట్లే. ఇక్కడ గుర్తుపెట్టుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే, ఆ ఆశీస్సులను పొందే అర్హత ఉన్నవారికే ఆ సంస్పర్శ వలన లాభం చేకూరుతుంది. ఒక సన్న్యాసి చేదు సొరకాయ బుర్రతో చేసిన కమండలాన్ని పట్టుకుని తీర్థయాత్రలు చేశాడట. అది ఎన్ని తీర్థాలలో మునిగినా దానిలో నీరు చేదుగానే ఉందట. అదే విధంగా, తగిన

అర్హత లేకపోతే సత్సాంగత్యం వల్ల ప్రయోజనం శూన్యమని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు. మహనీయుల వద్దకు తెరిచిన మనస్సుతో అనగా సరైన దృక్పథంతో వెళ్ళి, వారి సూచనలను, దీవెనలను మనం పొందాలి. భగవంతుడు సత్సాంగత్యాన్ని ప్రసాదించినా, మన మనస్సు దానిని స్వీకరించేందుకు సిద్ధంగా లేకపోతే, ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. సత్సాంగత్యాన్ని ప్రయోజనకరంగా చేసుకోవడాన్ని నేర్చుకోవాలి. ఒక మహాత్ముణ్ణి పూర్తిగా నమ్మి, మీ సమస్యలను ఆయనకు వదలిపెడితే, మీకు పారమార్థికంగా సహాయం లభిస్తుంది. ఆయన మిమ్మల్ని సరైన మార్గంలో పెడతాడు. కానీ మీ నమ్మిక పరిపూర్ణంగా ఉండాలి. శంకల శంకరయ్య (doubting Thomas)గా ఉంటే లాభం లేదు.

మీ ఇష్టదైవం సాన్నిధ్యంలో

మానసికంగా మీ ఇష్టదైవం సాన్నిధ్యంలో మీరు ఎల్లప్పుడూ ఉండగలిగితే, మీకు ఎటువంటి సాధుసాంగత్యం అవసరం లేదు. కానీ అలా చేయలేకపోతే, పారమార్థిక పురోగతికి సాధుసాంగత్యం అత్యవసరం.

సాధుసాంగత్యానికి అవకాశం లేకపోతే ఏమి చెయ్యాలి? మీ ఇష్టదైవం యొక్క సన్నిధిలో గడపడమే మార్గం. ఆయనతో సంభాషించడాన్ని సాధన చేయండి. సాధుసాంగత్యం కావాలనిపించినపుడు, ఇష్టదైవాన్ని స్మరించుకుంటూ, ఆయన నామాన్ని జపించండి. మనందరి వెనుక ఉన్న శక్తి ఆయనే. ఆత్మలకే ఆత్మ అయిన భగవంతుడే లేకపోతే మన జీవితాలు నిరర్థకం. ఆ అంతర్యామినే ఆత్మబంధువుగా చేసుకోండి. మీ ఇష్టదైవం హృదయంలో ఆసీనుడై ఉండి, మీతో పాటు సహజీవనం చేస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి. మీ జీవిత పయనంలో ఆయనను సహగామిగా చేసుకున్నట్లయితే, మిమ్మల్ని అన్ని ప్రమాదాల నుంచీ కాపాడి, మీరు ఎక్కడ ఉన్నా సరే మీ హృదయాన్ని శాంతిసామరస్యాలతో నింపుతాడు. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ఆయనను మరువవద్దు.

ఒంటరిగా ఉండడం గురించి చాలామందిలో కొన్ని భయాందోళనలు ఉండవచ్చు. అందువలన ఏదో ఒక సాంగత్యాన్ని వారు కోరుకుంటూ ఉంటారు. వారు ఇతరులతో మాట్లాడుతూ, ఇతరులు కూడా వారితో సంభాషించేటట్లు చేస్తుంటారు. దీనికి కారణం మనలోని అహంకారాన్ని వదలిపెట్టలేకపోవడమే. మనలోని భావాల, స్మృతుల, ఉద్వేగాల సంక్లిష్టమైన మిశ్రమమే అహంకారం. కాబట్టి దానికి ఏదో ఒక ఆధారం అవసరం. కాబట్టి మనుష్యులు ఇతరుల

సహాయంతో దానిని పోషించాలని చూస్తుంటారు. ఎవరైతే అంతర్యామి అయిన భగవంతుని పొందు సంపాదించారో వారికి బాహ్యరక్షణ అవసరం లేదు. వారి వ్యక్తిత్వం యొక్క గురుత్వాకర్షణ కేంద్రం పూర్తిగా వారిలోనే ఉంది! మనలోని భావగ్రంథుల చిక్కుముడులను విడదీసి సమగ్రపరిచే శక్తి ఒక్క అంతరాత్మకు మాత్రమే ఉంది. కాబట్టి మన శాంతి, సౌభ్రాతృత్వాల కోసం వీరి వెంట, వారి వెంట పరిగెత్తడం నిష్ప్రయోజనం.

ఏకాంతంగా ఉంటూ, ప్రశాంతంగా ఉండడం నేర్చుకోండి. ఏకాంతంలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే భగవంతుని సాన్నిధ్యాన్ని మరింత ప్రస్ఫుటంగా అనుభవించ వచ్చు. కాబట్టి ఏకాంతంగా ఉండండి. మనందరికీ మన అంతర్యామి సహవాసం ఒక్కటే చాలు. ఒక పేరొందిన సంస్కృత ప్రార్థన ఇలా సాగుతుంది:

త్వమేవ మాతా చ, పితా త్వమేవ, త్వమేవ బంధుశ్చ, సఖా త్వమేవ ।
త్వమేవ విద్యా, ద్రవిణం త్వమేవ, త్వమేవ సర్వం, మమ దేవదేవ ॥

ఓ దేవా! నీవే నా తల్లివి, నీవే నా తండ్రివి, నీవే నా ఆప్తుడవు, నీవే నా నేస్తం, నీవే నా చదువు, సంపదలు. వాస్తవానికి నీవే నా సర్వస్వం!

బుద్ధుడు చెప్పినట్లు, ఒక ఖడ్గమృగంలా ఒంటరిగా, స్వేచ్ఛగా జీవించండి. భాగవతంలోని ఉద్ధవగీతలో చెప్పబడిన ఒక కథ ఈ విషయాన్ని చక్కగా వివరి స్తుంది. కొంతమంది అతిథులు ఒకరి ఇంటికి భోజనానికి వస్తారు. ఆ ఇంటి యువతి, బియ్యం కోసం అప్పటికప్పుడు వడ్లు దంచడం మొదలుపెట్టింది. చాలినంత బియ్యం కూడా లేని, తమ బీదరికం గురించి అతిథులకు తెలియ కూడదని ఆమె ఆరాటం. దంచేటప్పుడు ఆమె చేతి గాజులు ఒకదానికొకటి తగిలి చప్పుడు చేయసాగాయి. అందువలన, ఆమె చేతికి ఒక్క గాజు మాత్రమే ఉంచు కుని, మిగిలిన గాజులను తీసివేసి దంచడం పూర్తి చేసింది! దీనిని గమనించిన ఒక సాధువు ఈ పాఠాన్ని ఆ సంఘటన నుంచి నేర్చుకున్నాడు:

వాసే బహూనాం కలహో భవేద్వార్తా ద్వయోరపి ।
ఏక ఏవ చరేత్తస్మాత్కుమార్యా ఇవ కఙ్కణః ॥ *(భాగవతం 11.9.10)*

మంది ఎక్కువయితే కలహం తప్పదు. ఇద్దరే ఉన్నా మాటలు తప్పవు. కాబట్టి ఆ యువతి గాజులలాగా ఒక్కరే ఉంటే ఏ చింతా ఉండదు!

ఏకాంతంగా ఉన్నప్పుడు శ్రీరామకృష్ణులు ఇష్టపడే ఈ మధురగీతాన్ని మీలో మీరు ఆలాపించుకోండి.

సర్వము నీవే సర్వేశా
నా సర్వము నీవే సర్వేశా
నా ఉనికీ మనికీ నీలోనే
నా యను వారలు లేరెవరూ ॥సర్వం॥

నా శాంతి సౌఖ్యములు నీవే
నా అండదండలు నీవే
కలిమీ బలిమీ నీవే
నా జ్ఞాన విజ్ఞానము నీవే ॥సర్వం॥

నా హాయీ స్థాయీ నీవే
నా బంధు మిత్రులు నీవే
నా ఈ నాడూ రేపూ నీవే
నా స్వర్గము గమ్యము నీవే ॥సర్వం॥

నా విధులూ నీవే శాస్త్రము నీవే
నా తోడూ నీవే నీడయు నీవే
నాదగు అవ్యయానందము నీవె
నా మార్గము నీవె గమ్యము నీవె ॥సర్వం॥

నా కర్తవు భర్తవు దైవము నీవె
శిక్షణ సేయు తండ్రివి నీవె
లాలన చేయు తల్లివి నీవె
ప్రపంచమను నీ సాగరమందున
నా నావను నడపెడు ప్రభుడవు నీవె ॥సర్వం॥

10.

వైరాగ్యము, నిస్సంగత్వము

వైరాగ్యం - దాని ఆవశ్యకత

మనుష్యులు ఎన్నో బాధలు పడుతుంటారు. అయినా సరే బాధలనుంచి విముక్తిని ఇచ్చే తెలివి కోసం, జ్ఞానం కోసం మాత్రం ప్రయత్నించరు. నిరర్థకమైన కోరికలతో తాదాత్మ్యం చెందుతూ ఉంటారు. ప్రపంచం మొత్తం కామినీ కాంచనాల మీద మక్కువలో మునిగితేలుతోంది. వీటినే జీవితగమ్యంగా చేసుకొని జీవించి, చివరకు చింతిస్తారు. తమ శరీరంతోనూ, ఇతరుల శరీరాలతోనూ తాదాత్మ్యం చెందడం వలన అన్నిరకాల ఉద్వేగాలకూ, వీడని బంధాలకూ, అంతులేని కష్ట నష్టాలకూ గురి అవుతుంటారు. కొందరైతే వీటిలోనే ఆనందంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తారు. శ్రీరామకృష్ణులు ఒంటెలను గురించిన కథను చెప్పేవారు. అవి ముళ్ళతో నిండిన చెట్టు కొమ్మలను తింటుంటాయి. నోరు రక్తసిక్తమై పోతున్నా తినడం మాత్రం ఆపవు. కానీ ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు అలా జీవించలేడు. తనకంటూ ఒక ఉన్నతమైన గమ్యాన్ని ఏర్పరచుకుని ఆ గమ్యాన్ని సాధించడం కోసమే సమయాన్ని వెచ్చిస్తాడు. ప్రాపంచిక బంధాలలో తన సమయాన్ని వృథా చేసుకోడు. కాబట్టి వైరాగ్యాన్ని గురించి, నిస్సంగత్వం గురించి యోచిస్తూ ఉంటాడు.

అన్ని మతాలలోనూ వైరాగ్య భావనలు కేంద్రబిందువుగా ఉన్నాయి. భోగభాగ్యాలు, కామినీకాంచనాలు, అహంకారం – ఈ మూడింటినీ త్యాగం చెయ్యమని ఆధ్యాత్మిక రంగంలోని అన్ని శాస్త్రాలూ, ఆచార్యులూ నొక్కి వక్కాణించారు. పరిత్యాగ భావనలు లేనిది పారమార్థిక జీవనమే కాదు. కేవలం బాహ్యంగా త్యజిస్తే సరిపోదు. మానసికమైన త్యాగం కూడా అత్యవసరం. మనవే కాక, ఇతరుల మనశ్శరీరాల గురించిన వెంపర్లాటను కూడా వదలిపెట్టాలి. అన్నివిధాలా యథార్థమైన నిస్సంగత్వాన్నీ, నిష్కామబుద్ధినీ కలిగి వుండాలి. కొన్నికొన్ని విషయాలలో లేదా కొందరు మనుష్యులతో ఇలా ఉంటూ, మిగిలిన వ్యవహారాలలో పూర్వపు విధానాలను కొనసాగించడం కూడా ఏమాత్రం పనికిరాదు. మనకు ఇష్టం

లేని వారికి దూరంగా ఉంటూ దానినే వైరాగ్యం అని పిలవడం ఎంతో సులువు! కానీ మన దృక్పథంలో పూర్తి మార్పు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే దాన్ని నిజమైన వైరాగ్యం అని అనగలం.

అసలు వైరాగ్యం ఎందుకు? మనం కఠోరమైన నిస్సంగత్వాన్ని ఉద్వేగ రాహిత్యాన్నీ ఎందుకు పాటించాలి? ఎందుకంటే, పారమార్థిక సాధనకు అడ్డుపడే పూర్వ సంస్కారాలనూ, పరిచయాలనూ పూర్తిగా విడనాడనిదే సాధన జయప్రదం కానేరదు. మన కోరికలనూ, ఉద్వేగాలనూ, ఇతరుల పట్ల మమతానురాగాలనూ, ద్వేషాన్నీ ఎప్పుడు విడిచిపెట్టగలమో, అప్పుడే పురోగతి సాధ్యపడుతుంది. ఈ విషయంలో ఎటువంటి భ్రమలకూ తావు ఇవ్వవద్దు. ఫలానా వస్తువును విడిచి పెట్టడం కుదరదు; ఫలానావారి సాంగత్యం వదులుకోకూడదు; ఫలానావారితో మాట్లాడడం మన బాధ్యత – ఈ విధంగా మన మనస్సు ఎంతో 'సబబైన' కారణా లను మన ముందుకు తెస్తూ, వైరాగ్యభావాలకు దూరంగా వైదొలగాలని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. ఇటువంటి విషయాలలో మీ మనస్సును నమ్మవద్దు. మిమ్మల్ని మోసం చేసి, మీ సుప్తచైతన్యం లోనుంచి వెలువడే కోరికల కొమ్ము కాయడానికి మనస్సు ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మనం జపం, ప్రార్థన, ధ్యానం మొదలైన ఇతర సాధనలతో పాటు వైరాగ్యాన్ని కూడా సాధన చెయ్యాలి. వైరాగ్యం, నిస్సంగత్వం మనలో అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడే, జప ధ్యానాలను మనం సరిగ్గా చేస్తున్నట్టు లెక్క! ఆధ్యాత్మిక సాధనలనూ, వైరాగ్యాన్నీ మేళవించినపుడే, మనస్సును స్వాధీనం చేసుకుని, పరిశుద్ధం చేయడం కుదురుతుంది. అనేక జన్మల నుంచీ మనం మనస్సులో ఎన్నో మాలిన్యాలను మూటగట్టుకుంటూ వస్తున్నాము. దాన్ని పూర్తిగా శుభ్రం చేయాలంటే ఆధ్యాత్మిక సాధనలనూ, వైరాగ్యాన్నీ మేళవించడం తప్పనిసరి.

ప్రాపంచికత అగ్నిలాంటిది. అది గుండెల్ని మండిస్తుంది. మన మనస్సునూ, హృదయాన్నీ మొద్దుబార్చి, ఆధ్యాత్మిక, నైతిక విలువలకు మనల్ని దూరం చేస్తుంది. పారమార్థిక జీవనపు ఆనందాలను ప్రాపంచికులు అర్థం చేసుకోలేరు. వారి అంతర్దృష్టి (వివేచనాదృష్టి లేదా ఇన్‌ట్యూషన్) ఎంత తక్కువగా ఉంటుందంటే, ఆధ్యాత్మిక స్పందనలకు అది ఏమాత్రం ప్రతిస్పందించదు. వారు ఆధ్యాత్మిక సత్యాల జ్ఞానం ఏమాత్రం లేకుండా ప్రాపంచికత అనే బురదలో పొర్లుతూ ఉంటారు.

ప్రేమ - మమత

మనం ప్రేమించే వస్తువులు, మనుష్యులు మన మనస్సుకు రాగద్వేషాల్ని (ఇష్టాన్ని లేదా అసహ్యాన్ని) కల్పిస్తూ ఉంటాయి. రాగద్వేషాలు వేర్వేరు కావు. అవి ఒకే నాణానికి బొమ్మబొరుసులాంటివి మాత్రమే. ఈ రెండూ ఒకే తరగతికి చెందిన వన్న విషయంలో సందేహానికి తావులేదు. అధోముఖంగా దిగజారిన ప్రేమే ద్వేషం. వేరే ఏమీ కాదు. అన్నిరకాల మమతానురాగాలనూ, భయం యొక్క ప్రతి రూపాలనూ, నిస్సంగత్వం అనే గొడ్డలితో నరికి, రాగద్వేషాలకు అతీతులుగా ఎదగాలి. జాలి కలిగివుండాలి, కానీ అనుబంధం పనికిరాదు. ఎవరి మీద గానీ, ఎవరి ప్రేమ మీద గానీ మనకు వ్యక్తిగతమైన అధికారం ఉండాలని ఆశించ కూడదు. అదే విధంగా ఎవరికీ మన మీద, మన ప్రేమ మీద వ్యక్తిగతమైన ఆధిక్యతను ఇవ్వకూడదు.

మనం భగవంతుణ్ణి మాత్రమే ప్రేమించాలి. మన తోటివారు కూడా అదే పంథాలో నడిచేటట్లు చూడాలి. *సెయింట్ మాథ్యూ బైబిల్ (10:37)*లో ఇలా పేర్కొంటాడు:" 'నా కంటే తన తల్లిదండ్రులను ఎక్కువ ప్రేమించేవాడికి నన్ను పొందే అర్హత లేదు. అలాగే తన పుత్రుణ్ణి లేదా పుత్రికను నా కంటే ఎక్కువ ప్రేమించేవాడికి కూడా నన్ను పొందే అర్హత లేదు' అని క్రీస్తు చెప్పాడు". దీనిని మించిన సత్యం మరి లేదు. ఎవరినైనా భగవంతుడి కంటే మిక్కిలి ఇష్టంతో మనల్ని ప్రేమించనిస్తే, మనం ఆ భగవంతుణ్ణి పొందే అర్హతను కోల్పోతాము. అటువంటి పరిస్థితులలో ఎంత ప్రయత్నించినా మనం భగవంతుణ్ణి అందుకోలేము. ప్రేమ, ద్వేషాల సంకెళ్ళలో మనం, మన తోటివారు ఉన్నంత వరకూ, అందరూ దుఃఖసాగరంలో ఈదవలసిందే. మనం ఏది నాటితే అదే పండుతుంది. రాగ ద్వేషాలను పెంచి పోషిస్తే కట్టుబానిసల్లా బ్రతకవలసి వస్తుంది. మనం పెంచుకునే బంధాలకు మనం చెల్లించే మూల్యమే దైన్యత. ఒక్కొక్కసారి వెంటనే చెల్లించవలసి వస్తుంది, ఒక్కొక్కసారి ఆలస్యంగా చెల్లించవలసి రావచ్చు. కానీ చెల్లించక తప్పదు. కాబట్టి మనం అవివేకంగా ప్రవర్తిస్తే తర్వాత బాధపడడం ఖాయం.

ఎవరైనా మనల్ని ప్రేమిస్తే, పొంగిపోతాం. ఇతరులను ఆకర్షించే విధంగా ఉండడానికి మనం అన్ని విధాలా ప్రయత్నిస్తాం. ఇతరులచేత ప్రేమించబడాలని కోరుకుంటూ ఉంటాము. ప్రేమ ముసుగులో ఉండే ఈ క్షణికమైన భావోద్వేగాలు ముందు ముందు తెచ్చిపెట్టే కష్టనష్టాల గురించి ఆలోచించము. వీటి వలన మనదే

గాక, మన తోటివారి యొక్క ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధికూడా కుంటుపడుతుంది. కాబట్టి మనం ఆత్మగౌరవంతోనూ, ఎంతో జాగ్రత్తగానూ మసలుకోవాలి. తప్పుడు భావనలతో ఇతరులు మనల్ని సమీపించే అవకాశాలను మనం వారికి ఇవ్వ కూడదు. మహిళలకు ఇది నేనిచ్చే ప్రత్యేక సలహా. పాశ్చాత్యదేశాలలో వాడుకలో ఉన్న 'మహిళాసక్తి'కి ('chivalry' కి లేదా స్త్రీలపట్ల చూపబడే ప్రత్యేకాసక్తికి) పారమార్థిక జీవనంలో ఎంతమాత్రం చోటులేదు.

పారమార్థిక సాధకులు, భక్తులు మొదలైనవారు మనకు ఆత్మబంధువు లనడంలో సందేహం లేదు. ఎందుకంటే మనందరం భగవంతుని దివ్యప్రేమ పాశాలతో బంధించబడి ఉన్నాం. ఆధ్యాత్మిక సోదరులకు పంచే ప్రేమ, ప్రాపంచిక ప్రేమల కంటే ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అది ఎంతో తీవ్రమైనది కూడా. దీనికి క్రైస్తు, శ్రీరామకృష్ణులు మొదలైన మహనీయుల శిష్యులను ఉదాహరణలుగా చెప్పుకో వచ్చును. వారి మధ్య ఎంత మృదుమధురమైన ప్రేమ, పరస్పర గౌరవభావనలు ఉండేవో! మేము కూడా మా చిన్నతనంలో, శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్షశిష్యుల సాంగత్యంలోకి వెళ్ళినప్పుడు, వారు కురిపించిన నిష్కల్మషమైన, నిస్వార్థమైన ప్రేమకు తీవ్రంగా ఆకర్షింపబడ్డాము. ఒక పారమార్థిక పురుషుడు మాత్రమే నిజ మైన ప్రేమను ఇతరులకు పంచగలడు. ప్రాపంచికుల ప్రేమలో ఎల్లప్పుడూ నిస్వార్థపు ముసుగులో ఉండే భోగాసక్తి ఉంటుంది.

జ్ఞానోదయం పొందినవారు బంధాలలో చిక్కుకోకుండా, అందరినీ ఒకే విధంగా ప్రేమిస్తూ ఉంటారు. బృహదారణ్యకోపనిషత్తు(2.4.5, 4.5.6)లో ప్రేమ గురించి చెప్పబడ్డ భావనలు చూద్దాం.

భర్త ప్రేమించబడేది భర్తలో ప్రకాశించే ఆత్మ వలననే కానీ
అన్యమైన కారణాల వలన కాదు.
భార్య ప్రేమించబడేది భార్యలో ప్రకాశించే ఆత్మ వలననే కానీ
అన్యమైన కారణాల వలన కాదు.
సంతానం ప్రేమించబడేది సంతానంలో ప్రకాశించే ఆత్మ వలననే కానీ
అన్యమైన కారణాల వలన కాదు.
సకల వస్తువులు ప్రేమించబడేది వాటిలో ప్రకాశించే ఆత్మ వలననే కానీ
అన్యమైన కారణాల వలన కాదు.

మహనీయుల జీవితాలు మనకు బోధించే త్యాగాన్నీ, నిస్సంగత్వాన్ని కఠినత్వంగానో లేదా ఉదాసీనతగానో అర్థం చేసుకోకూడదు. అహంకారంతో, స్వార్థంతో పాటించే ఉదాసీనత నిస్సంగత్వం కాదు. బంధాలలో చిక్కుకునే అవకాశం లేకుండా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ, మీ శక్తికొద్దీ ఇతరులకు సహాయం చేయండి. అలా చేయలేకపోతే వారి బాగు కోసం భగవంతుణ్ణి ప్రార్థించండి. నిజాయతీతో, తీవ్రతతో ప్రార్థిస్తే వారికి సహాయం అందడాన్ని మీరే గమనించవచ్చు. భగవంతుని సన్నిహితత్త్వాన్ని మీరు అనుభూతి చెందుతున్నప్పుడే ఇతరుల కోసం ప్రార్థించగలరని తెలుసుకోండి. బంధాలలో చిక్కుకోకుండా సహాయం చేసే అవకాశం లేకపోతే, మీరు ఇతరులకు సహాయం చేయవద్దు. వారి కోసం ప్రార్థించండి. అదే మేలు. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఇతరుల బాగు కోసం ప్రార్థించడాన్ని తప్పనిసరి భాగంగా ప్రతివారూ పాటించాలి.

ప్రాపంచిక జీవనం నుంచి పారమార్థిక జీవనంలోకి ప్రవేశించే సమయంలో ఇతరుల పట్ల కొంత ఉదాసీనతను కనబరచడం అవసరం. మనకంటూ ఒక రక్షణ కవచాన్ని తయారు చేసుకునేందుకు కొద్దికాలం పాటు ఉదాసీనంగా వ్యవహరించ వలసి వస్తుంది. భగవత్సాక్షాత్కారమే ధ్యేయంగా మీరు పవిత్రమైన జీవనం సాగిస్తూ ఉంటే, ఇతరుల పట్ల మీకున్న పాత ప్రేమ తిరిగి చిగురించడాన్ని మీరే గమనించ వచ్చు. కానీ అది ఎంతో పవిత్రీకరించబడి, భగవన్ముఖమై ఉంటుంది. మీ పూర్వపు మమతానురాగాల స్థానంలో తీవ్రమైన భగవత్ప్రేమ నెలకొంటుంది. ఇతరులలో భగవంతుణ్ణి వీక్షిస్తూ, వారిపట్ల నిస్వార్థప్రేమను చూపగలుగుతారు. ఇదే నిజమైన ప్రేమ. ఇతరులపట్ల స్వార్థపూరితమైన ప్రేమలో పడిపోయి, దానినే దివ్యప్రేమగా భావించి ఆ మాయలో పడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. రెండోపక్క ఇతరులను అసలు పట్టించుకోని ఉదాసీనతను చూపిస్తూ, మన బాధ్యతలను విస్మరించే ప్రమాదాన్ని కూడా రానివ్వకూడదు. పారమార్థిక పురోగతికి ఈ రెండూ ప్రతిబంధకాలే.

నిజమైన బంధువులు

ఎవరు నిజమైన బంధువు? శంకరాచార్యుల అన్నపూర్ణాష్టకంలోని 12వ శ్లోకంలో **'బాంధవాః శివభక్తాశ్చ** (శివభక్తులే నా బంధువులు)' అని బంధువుల గురించి చెప్పబడింది. ఒక్కొక్కసారి మనం ఎవరినైతే మన స్వకీయులుగా ఎంచుతూ ఉంటామో, వారే పూర్తిగా 'అపరిచితులు' కావచ్చు. అంటే మనం ఒక

స్థాయిలో ఆలోచిస్తూ ఉంటే, వారు పూర్తిగా భిన్నమైన స్థాయిలో ఉంటూవుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో, శీఘ్రంగా పారమార్థిక పురోగతి కోరుకునేవారు, వారి సొంత ఇంట్లోనే అపరిచితులుగా ఉండడాన్ని నేర్చుకోవాలి. మీ చుట్టూ ఉన్నవారు సరైన వారైతేనే, వారి సంసర్గంలో గడపండి. కానీ వారు ప్రాపంచికత వైపు మిమ్మల్ని లాగడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటే, వారితో విడిపోవడమే ఏకైక మార్గం. శీఘ్రంగా ప్రయాణం చేయాలనీ మీరూ, విశ్రాంతిగా నడుము వాలుద్దామని వారూ అనుకుంటూ వుంటే మరోదారి లేదు మరి!

ప్రాపంచికులైన బంధుమిత్రులతో జీవించేవారు ఒక వసతిగృహంలో అతిథి లాగా జీవించడం నేర్చుకోవాలి. వీరు నా స్వకీయులన్న భావనలను వదలిపెట్టి, ఒక కార్యనిర్వాహకునిలా వ్యవహరించాలి. మమతానురాగాలను పెంచుకుని, ఎవరి పట్లా వ్యక్తిగతమైన ఆధికృతను ప్రదర్శించ కూడదు. వారు మీకు స్వకీయులు కారనీ, పరకీయులనీ మరువరాదు. అంతేకాదు, మీ ఆస్తిపాస్తుల విషయాలను చూసుకోవడంలో ఒక ధర్మకర్తలాగా వ్యవహరిస్తూ, భగవంతుని తరపున పనిచేస్తూ జీవించాలి.

మీ కుటుంబసభ్యుల పట్ల సరైన దృక్పథాన్ని అలవరచుకోండి. ఇంతవరకూ ఉన్న మానవీయ మమతానురాగాల నుంచి, రాగద్వేషాల నుంచి మీ మనస్సును విముక్తి చేయండి. అప్పుడే పారమార్థిక పురోగతి సాధ్యపడుతుంది. ఇటువంటి విముక్తిని సాధించక మునుపు చేసేవన్నీ కేవలం ప్రయత్నాలే అవుతాయి, కానీ సాధన కావు. చిన్నప్పుడు నాకు చాలా నమ్మకాలు ఆప్యాయతలు (సెంటిమెంట్లు) ఉండేవి. చాలా సున్నితమైన మనస్సుతో, ఒకటి రెండు రోజుల పరిచయానికే ఇతరుల పట్ల ఆకర్షితుడనయ్యేవాణ్ణి. తల్లిదండ్రులు, చుట్టాలు, స్నేహితులు చూపే ప్రేమతో తలమునకలయ్యేవాణ్ణి. వారి గురించే ఎప్పుడూ ఆలోచించేవాణ్ణి. కానీ ఇదంతా చివరకు వెగటుగా మారి, "ఈ పరిస్థితులను మార్చాలి" అన్న నిశ్చయానికి వచ్చాను. వ్యక్తిగత సంబంధాలకు నెమ్మదిగా దూరం జరిగాను. వ్యక్తులపట్ల మనకు ఉండే విడదీయలేని బంధాలను, పరమాత్మ సకల భూతాల లోనూ నెలకొని ఉన్నాడన్న ఏకైక భావన మాత్రమే సడలించగలదు. ఈ భావనపై ఎంత తీవ్రంగా కేంద్రీకరించాలంటే, ఆ భావన మీలో ఒక శాశ్వతమైన ముద్రను ప్రస్ఫుటంగా వేయాలి. ఏనాడైనా ఇతరుల వలన మీ హృదయం బద్ధలైనా, మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకొనే స్థాయిలో మీ భావన ఉండాలి.

మమతానురాగాలు ఎంత చెడ్డవో ద్వేషం కూడా అంతే చెడ్డది

మమతానురాగాలకూ, ద్వేషానికీ పెద్ద తేడా లేదు. ఇంతకు మునుపు చెప్పుకున్నట్లు, రాగం, ద్వేషం ఒకే నాణానికి బొమ్మాబొరుసూ లాంటివి. ఒకటి రెండవ దాని కంటే మంచిదని భ్రమపడవద్దు. ఈ రెండూ మనిషిని బంధించే సంకెళ్ళే. మనిషి తన నిజతత్వాన్ని తెలుసుకునేందుకు అడ్డుపడే ఈ సంకెళ్ళను త్రెంచుకోవాలి.

ఉదాహరణకు కోపం విషయాన్నే తీసుకోండి. మన ఆనందానికి ఎవరైనా అడ్డుపడితే మనకు కోపం వస్తుంది. కోపానికీ, బలమైన ఇష్టానిష్టాలకూ దగ్గర సంబంధం ఉందని మనం గ్రహించాలి. అలాగే అహం దెబ్బతిన్నప్పుడు కూడా కోపం వస్తుంది. ప్రబలమైన అహంకారం, భౌతికంగా లేదా మానసికంగా ఆనందించాలన్న విపరీతమైన కోరిక అన్నది లేనప్పుడు క్రోధం మనలో ఎప్పుడూ తలెత్తదని తెలుసుకోవాలి. క్రోధానికి కారణాలైన అహంకారాన్ని, కోరికలను విడిచిపెట్టాలి. కోరికలే లేకుండా, ఇతరుల నుంచి ఏమీ ఆశించకుండా, సేవ చేస్తే, కోపానికి ఆస్కారమే ఉండదు. కాబట్టి మనం కోపం మీద కోపించాలి కానీ ఇతరుల మీద కాదు. మనకు ఇంద్రియవిషయాల పట్ల ఉండే కోరికలమీద కోపగించుకోవాలి కానీ విషయాల పట్ల కాదు. కోపాన్ని జయించడానికి ఆచరణాత్మకమైన పద్ధతి ఏమిటంటే, దాన్ని ఉన్నతమైన దిశలోకి మరల్చి, చివరకు పూర్తిగా తుడిచి పెట్టాలి. అహంకారాన్ని, హానికారకాలైన దాని సమీపబంధువులను నిర్మూలించనిదే ఆధ్యాత్మికంగా ముందుకు సాగలేము. కామినీకాంచనాసక్తి పారమార్థిక మార్గంలో ప్రబల శత్రువు. కాబట్టి సాధకులు వీటి నుంచి జాగ్రత్తగా తప్పుకోవాలి.

కాబట్టి కోపం ఉన్నచోట అనుభవించాలన్న కోరిక లేదా సంగం మారు రూపులో ఉంటుందని మనం తెలుసుకోవాలి. నిజానికి ఒక వ్యక్తితో లేదా వస్తువుతో బంధం లేనిదే కోపానికి తావులేదని గ్రహించాలి. మన సంకల్పానికి లేదా ఆకర్షణకు విఘాతం కలిగినప్పుడే కోపం ప్రకోపిస్తుందని అర్థం చేసుకోవాలి. స్థూలంగా పైకి కనిపించే విధంగా ఈ విషయాకర్షణ ఉండకపోవచ్చు. ఎంతో సూక్ష్మంగా ఆలోచించి ఈ కోపం యొక్క మూలకారణాన్ని అవగతం చేసుకోవాలి. కొంతమంది వైరాగ్యాన్ని పాటించడం వలన, 'పోరాటపటిమ'తో నిండిపోతారు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే, వారికి అంతకాలం ఇష్టమైనవి దూరం కావడం వలన, ద్వేష భావనలు రగులుకుంటాయి. సాధన తొలిరోజులలో చాలా మంది

సాధకులకు ముక్కుమీద కోపం ఉంటుంది. వైరాగ్యం కోసం వారు చేసే అరకొర ప్రయత్నాల వలన ఇలా జరుగుతుంది. బలవంతంగా తెచ్చిపెట్టుకున్న బాహ్యమైన వైరాగ్యాన్ని అంతర్గతంగా అనుసరించలేక, అంతర్మథనానికి దారితీయడం వలన ఉద్రిక్తత కలుగుతుంది. రాగద్వేషాలను రెంటినీ జయించినప్పుడే నిజమైన వైరాగ్యం అలవడిందని చెప్పగలము.

నిజమైన జీవనాన్ని అవలంబించినపుడే, అంతవరకు మనం ఎంత నీచంగా బ్రతుకీడుస్తున్నామో మనకు అర్థమవుతుంది. మన మీద మన పాతజీవితం వేసిన ముద్రల ప్రభావం ఒక పెద్ద అడ్డంకిగా మారిందని కూడా మనం గ్రహిస్తాము. దీనివలన పశ్చాత్తాపం, దుఃఖం కూడా కలుగుతూ ఉంటాయి. మనల్ని పరిశీలించుకునే ఆరోగ్యవంతమైన ఆత్మవిమర్శనాత్మక ధోరణి కూడా మనకు కలుగవచ్చు. కానీ ఇది నిరాశాపూరితంగానూ, వినాశాన్ని కొనితెచ్చే విధంగానూ ఉండకూడదు. “నేను పాపిని, నీచుణ్ణి” అని ఎన్నడూ తలపోయవద్దు. “నేను గతంలో తప్పులు చేసివుండవచ్చు, కానీ “గతం గతః. నేను తప్పులు చేసినా వాటిని తలుచుకుంటూ కూర్చోను, జీవితంలో ఒక కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభిస్తాను. భవిష్యత్తులో జాగరూకతతో మెలుగుతూ, పశువులా కాక మనిషిగా జీవిస్తాను” అని ఎల్లవేళలా తలచాలి. ఇదే సరైన విధానం. మనం ఏ వయస్సులో ఉన్నా సరే, పారమార్థిక జీవనంలో పునర్జన్మను ఎత్తి, పరమాత్మ వైపు కదం తొక్కాలి.

తొలిదశలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి

పారమార్థిక జీవనపు తొలి దశలో మంచి, చెడు – ఈ రెండు రకాల ఫలితాలూ మనకు రావచ్చు. ఒక ఉద్యానవనంలోని గులాబీలకు నీళ్ళు పోసి సంరక్షిస్తే, గులాబీల గుబాళింపుతో బాటు కలుపుమొక్కలు కూడా పుష్కలంగా పెరగడాన్ని మనం గమనించవచ్చు. కాబట్టి చిన్నచిన్న కలుపుమొక్కలను ‘పీకివేయడం’, పెద్దపెద్ద చెట్లను ‘పెకిలించవేయడం’ కూడా చేయవలసి రావచ్చును. మన లోపలి ‘అరణ్యాన్ని’ అదుపులో ఉంచేందుకు వైరాగ్యాన్ని ఎల్ల వేళలా పాటిస్తూ ముందుకు సాగాలి.

ఒక్కొక్కసారి పరిత్యాగమనే జ్వాల మనలో రగులుకున్నా, దానిమీద ప్రాపంచికత అనే చెత్తను పోసి చల్లారుస్తూ ఉంటాము. ప్రపంచం మీది ప్రీతి మనలో మొలకెత్తుతున్న పారమార్థిక భావనలనూ, ఆధ్యాత్మిక అభినివేశాన్నీ తుంచివేసే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి మనలోని పారమార్థిక జ్వాలలకు వైరాగ్యం

అనే ఇంధనాన్ని సరఫరా చేస్తూ ఎగదోయకపోతే, పరిపరి విధాల బయటకు పరిగెత్తే మనస్సు వలన అది ఆరిపోయే ప్రమాదం ఉంది. మరో విధంగా చెప్పాలంటే, ప్రారంభ దశలో ఉన్న ఆధ్యాత్మికతను లేతమొక్కతో కూడా పోల్చవచ్చును. దానికి కంచె వేసి చక్కగా సంరక్షించినపుడే, తుఫాన్లను సైతం తట్టుకుని నిలబడ గలిగే మహావృక్షంగా ఎదుగుతుంది. అన్ని రకాల అనుబంధాలనూ, ప్రేమ పాశాలనూ, వాటి ప్రతిచర్యలనూ ఆధ్యాత్మికత అనే కార్చిచ్చులో వేసి దహించి నపుడు మాత్రమే, ప్రపంచం అనే కీకారణ్యం నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.

పనికిమాలిన ఆలోచనలతో మనస్సును నింపడం వలన, వివేకవంతంగా, స్థిరంగా ఆలోచించే స్థాయి నుంచి దిగజారిపోతాము. మన మనస్సులు ఎల్లప్పుడూ గందరగోళంతో నిండివుండడం వలన అసంతృప్తి మనల్ని కొరుక్కు తినేస్తూ ఉంటుంది. మన మనస్సులలో ఎన్నో ఉన్నతమైన ఆశయాలు ఉన్నా, వాటిని ఒక క్రమపద్ధతిలో పెట్టి, వివేకవైరాగ్యాలతో ఆచరించే సామర్థ్యం మన వద్ద లేదు. ఒకే ఆలోచనను మళ్ళీమళ్ళీ చేస్తూవుంటాము. ఇది అంత మంచిది కాదు. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి, ఒక క్రమపద్ధతిలో సాధన చేయాలి. ప్రారంభంలో, రోజూ తదేకదీక్షతో, నియమిత సమయాలలో పారమార్థిక సాధనలు కొనసాగించాలి, వీలైనంత వరకూ ఏకాంత జీవితాన్ని గడపాలి. మనస్సులో పరస్పరం విరుద్ధంగా ప్రవహించే, భావస్రవంతులకు అడ్డుకట్ట వేయాలి. అప్పుడే మనస్సు యొక్క సమతౌల్యత, నిజమైన వైరాగ్యం అబ్బుతాయి. వైరాగ్యం – యథార్థమైన వైరాగ్యం – ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి అత్యవసరం. విషయాలను ఉన్నదున్నట్లుగా, వాటి స్థితిలోనే ఎదుర్కోవాలి కానీ, అవి మనం కోరుకొన్నట్లుగా, అనుకున్నట్లుగా లేవని వదలిపెట్టకూడదు.

నిజమైన త్యాగం భగవంతుణ్ణి ప్రేమించడమే

పారమార్థిక జీవితంలో త్యాగం, వైరాగ్యం సరిసమానంగా భగవత్ప్రేమతో కొనసాగాలి. భగవత్ప్రేమను పెంచుకోకుండా, వైరాగ్యాన్ని మాత్రం కలిగివుండడం వలన చాలామందికి ఈ జీవితం చాలా కష్టతరంగా తోస్తుంది. ఈ రెంటినీ కలుపుకుని పోగలిగితే, ఆధ్యాత్మిక జీవనం ఎంతో ఆనందదాయకంగా మారుతుంది. భగవత్ప్రేమ సర్వాన్నీ సఫలం చేస్తుంది. భగవంతుణ్ణి నిజంగా ప్రేమించేవారు పోగొట్టుకునేది ఏమీ ఉండదు. అటువంటి ప్రేమకలవారు ఎవరో కొంతమందిని కాక మానవాళి మొత్తాన్నీ ప్రేమిస్తారు. ఈ విధమైన నూతన దృక్పథాన్ని అలవరుచు

కున్నప్పుడు జీవనశైలి పూర్తిగా మారిపోతుంది. ఎందుకంటే ఈ దృక్పథం మనలోని అడ్డుగోడల్ని కూలగొట్టి, అనుబంధాలను తెంపివేస్తుంది. మనం చేసే కర్మలకు లేదా పనులకు మనల్ని బంధనాలలో పడవేసే స్వభావం ఉంది. కానీ కర్మఫలాలను భగవదర్పితం చేస్తే, ఆ కర్మలే అన్ని అడ్డుగోడలనూ పడగొట్టి, సకల బంధనాలనూ ఛేదిస్తాయి. అప్పుడు చేసే కర్మలకు మనం కర్తలం కామనీ, భగవంతుని చేతిలో ఉపకరణాలమనీ అవగాహన కలుగుతుంది. భగవంతుణ్ణి గుళ్ళు, గోపురాలు, మఠాలలోనే కాక, అన్ని జీవరాశులలోను, అన్నిటికీ మించి మన హృదయంలోనూ చూడగలగాలి.

యథార్థమైన వైరాగ్యం అంటే హృదయాన్ని ఎల్లవేళలా పరమాత్మతో అనుసంధానం చేయాలని అర్థం. మామూలుగా మనస్సు మన కోరికల, ఉద్వేగాల పెనుభారంతో ప్రయాసపడుతూ ఉంటుంది. ఈ పెనుభారాన్ని ఎంతగా తగ్గించుకుంటే అంతగా దైవత్వాన్ని అనుభూతి చెందుతాము. మనలోని చైతన్యకేంద్రాన్ని (శ్రద్ధాసక్తులను) భగవంతుని వైపు స్థానచలనం చేయగలిగితే, మనకూ, ప్రపంచంలోని ప్రతిజీవికీ ఆయనలో స్థానం ఉందని గ్రహిస్తాము.

అపోహలు - పింగళ కథ

భాగవతంలో పింగళ అనే వేశ్య కథ ఉంది. ఒక రోజు విటులెవరూ రాలేదని ఎంతో నిరాశ చెందింది.

రాబడి తగ్గిపోయి, నిరాశలో మునిగిపోయిన ఆమె ఎంతో దిగులు పడసాగింది. లోలోపల రగులుతున్న ఆ దీర్ఘయోచన చివరకు అపరిమితమైన ఆనందంగా మారిపోయింది. (11.8.27)

అలా జరగడం ఎంతో అరుదు. అటువంటి వారు అదృష్టవంతులు. చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే అలా జ్ఞానోదయం అవుతుంది. సాధారణ జనులు వారి వారి పూర్వసంస్కారాల వలన చేసిన తప్పులే మళ్ళీమళ్ళీ చేస్తూ, చేదు అనుభవాలను పొందుతూ ఉంటారు. మా గురువుగారైన బ్రహ్మానందస్వామి ఒకసారి ఇలా చెప్పారు:

మనుష్యులలో మూడు తరగతులవారు ఉంటారు. మొదటి తరగతివారు ఇతరులు తప్పులను చూసి నేర్చుకుంటూ, ఆ తప్పుల వలన వచ్చే కష్టాల నుంచి తప్పుకుంటారు. మధ్య తరగతివారు ఒకసారి తప్పు చేసి, చేదు అనుభవాన్ని పొంది నేర్చుకుంటారు. ఎన్ని చేదు అనుభవాలు ఎదురౌతున్నా తప్పు తెలుసుకోలేనివారు మూడవతరగతి వారు.

ఈ ప్రపంచంలో దేనీమీదా ఆశలు పెట్టుకోవద్దు. ఒక్క భగవంతుడే మన ఆలంబన. మనలోని ఆత్మకు శాంతిసౌఖ్యాలను ఇవ్వగలిగేది పరమాత్మ మాత్రమే. కామసంబంధమైన ప్రతి విషయం పట్లా విముఖతను పెంపొందించుకోవాలి. ఈ విముఖతే ప్రాపంచిక సుఖాల పట్ల వైరాగ్యానికి మొదటి మెట్టు. ఈ విముఖత లేకుండా ఆధ్యాత్మిక జీవనం, ఒక ఉన్నతాదర్శం కోసం శ్రమించడం, మొదలైనవి సాధ్యపడవు. వైరాగ్యం మనలో మూర్తీభవించినపుడే మనం పారమార్థిక జీవనంలో ముందుకు సాగగలము.

నిజానికి ఏదేదో లభిస్తుందన్న నిరీక్షణతో మనం కాలం గడుపుతూ ఉంటాము. ఈ అపోహ మనల్ని బంధనాలలో ఇరికించి, నానా కష్టాలపాలూ చేసి, చివరకు ఇంద్రియాలకు బానిసగా చేస్తుంది. సాధారణంగా మనం ఆనందం కోసం భగవంతుని మీద కాక మన కోరికల మీదా, ఇతరుల మీదా ఆశలు పెట్టుకుంటూ ఉంటాము. మన కోరికలూ, ఉద్వేగాలూ మనకు ఆనందాన్ని ఇవ్వగలవన్న అపోహలను దూరం చేసుకోవాలి. ఈ అపోహలనన్నిటినీ వదిలించుకుని భగవంతుడు మాత్రమే మనకు శరణ్యం అనుకొన్నప్పుడే నిజమైన ఆనందం మనకి లభిస్తుంది.

మన ఆత్మలకే ఆత్మ అయిన అంతరాత్మగా భగవంతుడు మనలోనే ఉన్నాడు. అయినా ఆయనను వదలి, ఇతరుల వెంటే మనం పడుతుంటాము. అంతరంగం లోని పరమాత్మ ఇచ్చే ఆనందంతో పోలిస్తే, ఈ బాహ్యమైన ఆనందాలు చాలా పేలవమైనవి. బాహ్యమైన సుఖాలు కేవలం ఎండమావులలాంటివి మాత్రమే. వీటిని వెంబడించడం వలన ప్రయోజనం లేదని తెలుసు కోవాలి.

మహాభారతంలో యయాతి అనే మహారాజు కథ ఉంది. శాపవశాన ఆయన యౌవనంలోనే వృద్ధాప్యాన్ని పొందుతాడు. అందువలన తన పుత్రుడైన పూరువు నుంచి యౌవనాన్ని అరువు తీసుకుని కొన్ని వేల సంవత్సరాలు సుఖాలను అనుభవిస్తాడు. అంత కాలం అనుభవించినా ఆయనకు తనివి తీరలేదు. చివరకు ఆయన ఇలా చెబుతాడు:

న జాతు కామః కామానాముపభోగేన శామ్యతి ।
హవిషా కృష్ణవర్త్మేవ భూయ ఏవాభివర్ధతే ॥

సుఖాలను అనుభవించడం ద్వారా వాంఛ తొలగిపోదు. అగ్నిలో ఆజ్యం పోసినపుడు అది మరింత ప్రజ్వలించినట్లు, అనుభవించిన కొద్దీ వాంఛ మరింత

ప్రబలం అవుతుంది. *(ఈ కథ భాగవతం (9.19.4)లో, మనుస్మృతి (2.94)లో కూడా ఉంది.)*

వైరాగ్యస్ఫూర్తి మనలో ఏదో ఒక రోజు తప్పక ఉదయించాలి. మునుపు చెప్పుకున్న పింగళకు వచ్చినట్లు, హఠాత్తుగా అందరికీ కలగకపోవచ్చును. అలాగని యయాతి మహారాజు లాగా పూర్తిగా తనివి తీరేదాకా వేచివుండడం మూర్ఖత్వం అనిపించుకుంటుంది. కోరికల పట్ల నిర్లిప్తత లేనిదే, పారమార్థిక జీవనంలో పురోగతి సాధ్యం కాదు. పూర్వసంస్కారాల వలన మనలో ఎన్నో ఉద్వేగాలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. కానీ తలెత్తిన వాటన్నింటికీ నిస్సహాయంగా లొంగిపోవడం మంచి పద్ధతి కాదు. వాటిని ఖచ్చితంగా అణగదొక్కాలి. ఆ సత్తా మన దగ్గర ఉంది. కాకపోతే ఈ పోరాటంలో కొంచెం వ్యయప్రయాసలకు ఓర్చుకోవలసి వస్తుంది. ఏదో ఒక రోజు వాంఛలను అణగదొక్కాలి కాబట్టి, ఇప్పుడే ఎందుకు మొదలు పెట్టకూడదు?

మనలో సూక్ష్మరూపంలో దాగివుండే ఉద్వేగాల చేత, కోరికల చేత ప్రేరేపించబడి పనిచేస్తున్నామా లేదా అన్న స్పష్టమైన అవగాహన మనకు ఉండాలి. ఆ ప్రేరేపణలను రేకెత్తించే సూచనలను ఖాతరు చేయకూడదు. ఎవరితోనైనా స్నేహం చేయవలసి వస్తే, వారు మనల్ని ఎందుకు ఆకర్షిస్తున్నారో బేరీజు వేసుకోవాలి. మనకు ఏదైనా పని చేయాలనిపిస్తే, అలా ఎందుకు అనిపిస్తోందో విశ్లేషించాలి. కోరికల యొక్క మూలకారణాన్ని కనిపెట్టి, దానిని ఉపేక్షించకుండా వెనువెంటనే భస్మీపటలం చేయాలి. ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి సరిపడని భావనలు, సహవాసాలు సమూలంగా నాశనం చేయాలి. నిష్కామంతో, వైరాగ్యంతో జీవించడం అన్నిరకాల పారమార్థిక సాధనలలోనూ అవసరం. ఇలా కాకుండా ముందుకు సాగడం అసంభవం.

కొంత సమయం పట్టినా, వైరాగ్య భావనలు లేకుండా ఆధ్యాత్మిక జీవనం లేదని మనకు అవగాహన అవుతుంది. పవిత్రత కోసం నిజమైన కోరిక, ఆతురత ఉండాలి. ఇది పారమార్థిక జీవనం ప్రారంభించడానికి కనీసార్హత. కానీ దీనిని సాధించడం చాలా శ్రమతో కూడిన వ్యవహారం. ఎంతో పరిశ్రమించినపుడే ఇంద్రియాలు, ఉద్వేగాలు అదుపులోకి వస్తాయి. గమ్యాన్ని చేరుకోవాలనుకునే ప్రతి సాధకుడూ ఈ స్థితి ద్వారా పయనించాల్సిందే. ఆధ్యాత్మిక పోరాటానికి వైరాగ్యం పునాదిరాయి వంటిది. వైరాగ్యం లేకుండా పారమార్థిక జీవనం గురించి

ఆలోచించడం అనవసరం. ఆ వైరాగ్యం లేనప్పుడు పారమార్థిక జీవనం గురించి ఆలోచించే బదులు కాలక్షేపానికి వేరే పనిని చేపట్టడం ఉత్తమం.

విరక్తి అనే భావన

జీవితంలో మనం చేసిన తప్పు తెలిసివచ్చినపుడు, ముందు విరక్తి లేదా రోత పుడుతుంది. పింగళకు తన శరీరం పట్ల విరక్తి కలిగినట్లు, ప్రతిఒక్కరికీ ప్రాపంచిక జీవితం అంతంలో విరక్తి కలుగుతుంది. పాపం చేశామన్న పశ్చాత్తాపం తెచ్చే మార్పు కంటే, ఈ విరక్తి తెచ్చే పరివర్తన శాశ్వతమైనది. పాపం చేశామని భావించేవారు, ఆ పాపభావనలతో అలాగే వేళ్ళాడుతూ ఉండవచ్చును. కానీ విరక్తి చెందినవారు ప్రాపంచిక జీవనం నుంచి ఆధ్యాత్మిక జీవనంలోకి వెనువెంటనే ప్రవేశిస్తారు. పారమార్థిక జీవనంలోకి ప్రవేశించినవారు తమకు తామే ఇలా చెప్పుకోగలగాలి:

స్తంభాలతో, దూలాలతో, చెక్కలతో ఒక ఇల్లు చేయబడుతుంది; అలాగే ఎముకలు, మాంసం మొదలైన వాటితో చేయబడి, వెంట్రుకలు, గోళ్ళు మొదలైన (అసహ్యకరమైన) వాటితో నిండి, చర్మంతో కప్పబడిన ఈ శరీరాన్ని నేను ఎందుకు అభిమానించాలి? (భాగవతం 11.8.33)

మన శరీరం పట్ల మనకున్న 'ఏవగింపు'ను మనలోని పారమార్థికతకు కొలబద్దగా తీసుకోవచ్చును. ఆ భావన మనలో ఉదయించినపుడు, ఇతర శరీరాలు (పురుషులవైనా, స్త్రీలవైనా) మనల్ని ఆకర్షించలేవు. మన ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో మందుపాతరల వంటి ఈ శరీరాకర్షణలు సమసిపోతాయి. పతంజలి తన యోగసూత్రాలలో ఇలా పేర్కొన్నాడు:

శౌచాత్ స్వాంగజుగుప్సా పరైరసంసర్గః । *(2.40)*

బాహ్యంగానూ, అంతరంగంలోనూ పవిత్రతను పాటించేవారికి తమ శరీరాల పట్ల ఏహ్యాభావం, ఇతర శరీరాల స్పర్శ పట్ల రోత జనిస్తాయి.

మనల్ని మనం మరింత లోతుగా విశ్లేషించుకుంటే, మన మనస్సు ఒక ఎక్స్-రే లాగా పనిచేయడం మొదలుపెడుతుంది. మన జీవితం పట్ల, మన చుట్టూవున్న వారి జీవితాల పట్ల మంచి అవగాహన కలుగుతుంది. మొదట్లో విరక్తి జనించినా, తర్వాత మన తుచ్ఛమైన శరీరాల వెనుక ఉన్న ఆత్మ యొక్క ప్రాభవం అవగతం అవుతుంది. ప్రారంభ దశలో ఆత్మ యొక్క సంపూర్ణ సాక్షాత్కారం కలగకపోయినా, ఆ వైభవం కొంతవరకూ గ్రహించగలుగుతాము.

మేధాపరమైన ఆలోచనలు ఉంటే సరిపోదు. మనం అభ్యుదయాత్మకమైన ఆవేశంతో ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ప్రతిస్పందించగలగాలి. ప్రాపంచిక భోగాల పట్ల నిజమైన విరక్తి మనలో జనించాలి. భర్తృహరి వైరాగ్య శతకంలో ఇలా వచించాడు

భోగా న భుక్తా వయమేవ భుక్తాః తపో న తప్తం వయమేవ తప్తాః ।
కాలో న యాతో వయమేవ యాతాః తృష్ణాః న జీర్ణా వయమేవ జీర్ణాః ॥ 7

భోగాలను రుచి చూడాలనుకుంటే, అవే మనల్ని తినేస్తున్నాయి; కోరికలను తీర్చుకోవడం కోసం తపస్సు చెయ్యబోతే, ఆ తపస్సే మనల్ని దహించి వేస్తోంది. కాలం గడిచిపోవడం లేదు, మనమే కాలంలో గతించి పోతున్నాము. ఎన్ని కోరికలు అనుభవించినా సంతృప్తి కలగడం లేదు గానీ, కోరికలు తీర్చుకునే ప్రయత్నంలో మనమే జీర్ణమైపోతున్నాము.

మహనీయుల జీవితాల నుంచి ఉదాహరణలు

ఏ విధమైన ఉద్వేగాలకు తావులేని ఉద్వేగరాహిత్యాన్ని అనుష్ఠానం చేయాలంటే మహనీయుల జీవితాలను ఆదర్శంగా చేసుకోవాలి. 19వ శతాబ్దంలో బెంగాల్ రాష్ట్రంలో నివసించిన 'లాలా బాబా' అనే మహనీయుడు మధ్యవయస్సు దాకా చాలా హీనమైన జీవితాన్ని గడిపాడు. ఒకరోజు సాయంత్రం ఇంటికి తిరిగి వస్తూ, ఒక చిన్నపిల్ల, చాకలివాళ్ళ అమ్మాయి, తన తండ్రితో, "సాయంత్రం అయిపోయింది. 'వాసన'లకు ఎప్పుడు మంట పెడతావు?" అని ప్రశ్నించడం విన్నాడు. బెంగాలీ భాషలో 'వాసన' అనే మాటకు రెండు అర్థాలు ఉన్నాయి. ఆ రోజులలో అరటిచెత్తను కాల్చి బూడిద చేసి బట్టల సబ్బుకు బదులుగా చాకలివారు వాడేవారు. ఆ అరటిచెత్తను 'వాసన'లని వారు పిలిచేవారు. రెండవ అర్థం సంస్కృత భాషలోనిది. రకరకాల కర్మల వలన మన స్వభావం మీద పడిన ముద్రలను లేదా పూర్వ సంస్కారాలను 'వాసన'లని అంటారు. లాలా బాబా రెండవ అర్థాన్ని తీసుకున్నాడు. వృద్ధాప్యం మీద పడుతున్నా తాను పూర్వ సంస్కారాలను వదలించుకోలేదన్న తలంపు ఆయనకు కలిగింది. తక్షణమే సన్న్యాసం తీసుకుని సాధనలో మునిగిపోయాడు.

ఉత్తర భారతదేశపు గొప్ప కవి, మహాత్ముడు అయిన తులసీదాసు ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ప్రవేశించక ముందు తన భార్య పట్ల ఎంతో మమతానురాగాలను కలిగివుండేవాడు. ఆ మమతానురాగాలు ఎంత బలమైనవంటే, ఆమె పుట్టింటికి

వెళ్ళినప్పుడు, ఒక్కరోజు కూడా విరహానికి తాళలేక రాత్రికి రాత్రే ఆమె చెంతకు పయనమయ్యాడు. భార్య అతడిని, "నా శరీరంపట్ల చూపిస్తున్న ఈ ప్రేమానురాగాలను భగవంతుని వైపు మళ్ళించి, ఆయనపైనే కేంద్రీకరిస్తే, ఆయన సాక్షాత్కారమే కలుగుతుంది కదా!" అని మందలించింది. ఆ మాటలు ఆయన మనోనేత్రం ముందరి అజ్ఞానపు పొరలను తొలగించాయి. భార్యతో సహా మొత్తం ప్రపంచాన్నే సన్న్యసించి, పారమార్థిక పథంలో సాగిపోయాడు.

వైరాగ్యంలో రకాలు

మహనీయుల జీవితాలలో కనిపించే తీవ్రవైరాగ్యాన్నీ, కారుణ్యాన్నీ మన జీవితాలలోకి కూడా రప్పించడానికి మనం ప్రయత్నించాలి. పైన చెప్పిన రీతిలో, హఠాత్తుగా వైరాగ్యం ఉదయించి, జ్ఞానోదయం పొందినవారు చాలా అరుదు. చాలామంది జీవితంలో ఎన్నో దెబ్బలు తిన్నా, తాత్కాలికమైన శ్మశానవైరాగ్యాన్ని మాత్రమే పొందుతారు. కొంతకాలం తర్వాత, కామినీకాంచనాల వలలో మరింతగా చిక్కుకుంటారు. మానవీయ ప్రేమలలో పడి కీలుబొమ్మలుగా మారతారు. వారు, "ఆధ్యాత్మిక జీవనం మాకు సుపరిచితమే! మేము కొంతకాలం ఆచరించాము. కానీ అంత శ్రమ పడడం అనవసరం! ఇప్పుడు మా మానవీయ సంబంధాలు ఎంతో బాగున్నాయి. మేము ఇప్పుడు చిలకాగోరింకల్లా జీవిస్తున్నాము" అని చెబుతుంటారు. ఈ విధంగా మాట్లాడడం మానసికమైన బలహీనతకూ, మనస్సులోని గందరగోళానికీ చిహ్నం.

వైరాగ్యం పాటించేవారిలో మూడు రకాలు –

1. అంతరంగంలో ప్రాపంచిక వస్తువుల పట్ల విపరీతమైన వ్యామోహం ఉన్నా, బాహ్యంగా వైరాగ్యాన్ని ప్రదర్శించే కపటి.

2. నిజాయతీగా, ప్రయత్నలోపం లేకుండా వైరాగ్యాన్ని పాటిస్తూ, సాక్షాత్కారం ఇంకా పొందని సాధకుడు.

3. తీవ్రమైన వైరాగ్యాన్ని కలిగి, ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన మహనీయుడు; అంతర్గతమైన సంఘర్షణలనూ, ఉద్వేగాలనూ, ఉత్కంఠలనూ పూర్తిగా శాంతింపజేసిన మహానుభావుడు.

భర్తృహరి తన వైరాగ్యశతకంలో వైరాగ్యం యొక్క ఘనతను ఇలా వివరించాడు:

భోగే రోగ భయం, కులే చ్యుతిభయం, విత్తే నృపాలాద్భయమ్
మానే దైన్యభయం, బలే రిపుభయం, రూపే జరాయా భయమ్ ।
శాస్త్రే వాదిభయం, గుణే ఖలభయం, కాయే కృతాంతాద్భయమ్
సర్వం వస్తు భయాన్వితం భువి నృణాం, వైరాగ్యమేవాభయమ్ ॥ *31*

భోగాలను అనుభవించడంలో రోగాలు వస్తాయనే భయం ఉంటుంది. అదే విధంగా ఉన్నతకులంలో పుట్టినవాడికి వెలివేస్తారన్న భయం, ధనవంతుడికి ప్రభుత్వపు (రాజుల) పన్నుల భయం, పరువుగా బ్రతుకుతున్న వాడికి పరువు పోతుందన్న భయం, బలంగలవాడికి శత్రువుల భయం, అందమైన వారికి ముసలి తనపు భయం, పండితుడికి వాదంలో ఓడిపోతానేమోనన్న భయం, మంచివాడికి చెడ్డవారివల్ల భయం, శరీరానికి మృత్యుభయం ఉంటాయి. అలా ఈ లోకంలో భయంలేని వస్తువులే లేవు. వైరాగ్యమొక్కటే నిర్భయత్వాన్ని ఇవ్వగలిగేది.

అంతర్ వైరాగ్యం

ప్రపంచాన్ని బాహ్యంగా త్యజించినంత మాత్రాన మనో వాక్కాయ కర్మలలో పవిత్రత రాదు. ముందు చెడ్డ పనులను మానివెయ్యాలి. తర్వాత చెడ్డ ఆలోచనలకు స్వస్తి చెప్పాలి. ఈ రెండవది మరింత కష్టం అని మనం సులభంగా గ్రహించవచ్చు. ఒక చెడ్డ ఆలోచనను మానడం కంటే చెడ్డ అలవాటును మానడం సులువు. తలపులలోని చెడును తొలగించి, పవిత్రతను నింపడం ఎంతో కష్టం. మంచి చెడుల సాపేక్షస్థాయిని అధిగమించే వరకూ, చెడును నాశనం చేస్తూ, మంచిని పోషిస్తూ ఉండాలి. ఇది తప్పదు. పూర్వ సంస్కారాల వలన చెడు మనలో ప్రవేశించడానికి యత్నిస్తూ ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి విజయవంతంగా ప్రవేశిస్తుంది కూడా! అయితే మన సంకల్పశక్తితో ఈ చెడు ఆలోచనలను మంచి ఆలోచనలతో స్థాన భ్రంశం చేయాలి. ఈ 'తాడుగుంజుడు' పోరాటం ప్రతి ఒక్కరికీ తప్పదు. మంచి చెడుల నియంత్రణలో, మొరటుగా, స్థూలంగా ఉన్న స్థాయిని దాటి, సూక్ష్మస్థాయిలలో కూడా చెడు ఆలోచనలను ఎదుర్కోవాలి.

చెడు సహవాసాలను వదలిపెట్టడం సులువే. అయితే ప్రాపంచికమైన సహవాసాలనూ, సంభాషణలనూ నియంత్రించినంత సులువుగా, మనలోవున్న ప్రాపంచిక ముద్రలనూ, ఆ పాత సహవాసాలకు సంబంధించిన అపవిత్రపు ఆలోచనలనూ చెరిపివేయలేము. మరి ఈ సమస్యని ఎదుర్కొనే మార్గం ఏది? మనం కొంతమందితో స్నేహాన్ని వదలిపెట్టినా, అంతరంగంలో వారి గురించే

ఆలోచిస్తూ ఉంటాము. బాహ్యంగా వారితో కలసివుండడం కంటే ఇదే ఎక్కువ ప్రమాదకరం! కాబట్టి అంతరంగంలోని పాత సహవాసాలను దృఢసంకల్పంతో దూరం చేసుకోండి. బాహ్యంగా లేదా అంతర్గతంగా వాటినుంచి ఎటువంటి ప్రేరణలను ఆహ్వానించవద్దు. కొంత మనోవిశ్లేషణ జరపండి. ఆ పాత ముద్రలు ఏయే ఆలోచనలను మీ ముందుకు తెస్తున్నాయో గమనించండి. పట్టువదలకుండా ప్రయత్నిస్తూ, ఆ పాత ముద్రలను వివేకవైరాగ్యాలతో నిర్మూలించండి. రాగ ద్వేషాలతో నిండిన జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టనష్టాలను మీ మనస్సుకు చక్కగా తెలియజెప్పండి. బలమైన సూచనలను లేదా భావస్ఫురణలను మనస్సుకు ఇస్తూ, పాత మురికిని కడిగి వేయండి. కొత్త మురికి ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త వహించండి. క్రమక్రమంగా మీ మనస్సు పవిత్రతనూ, బలాన్నీ సంతరించుకుంటుంది.

మొదట స్థూలస్థాయిలోనూ, తర్వాత సూక్ష్మస్థాయిలోనూ జరిగే ఈ అవిశ్రాంతపోరాటాన్ని జరిపే సమయంలో వీలైనంతవరకూ పవిత్రమైన ఆలోచనలే చేయండి. ఇష్టదైవం యొక్క నామస్మరణ లేదా ప్రార్థనలతో అపవిత్రతను పార ద్రోలండి. మన ప్రయత్నాలు ఎంత ముమ్మరంగా ఉన్నా, ఒక్కొక్కసారి మన ఊహలు అనారోగ్యకరంగా తయారై అపవిత్రమైన చిత్తరువులు మనస్సులో స్పష్టంగా గోచరమవుతుంటాయి. అటువంటి పరిస్థితి వస్తే, పవిత్రమైన భగవన్నామాన్ని స్మరిస్తూ, వాటిని ఒక సాక్షిలాగా వీక్షించాలి. వాటి వలన కలిగే భావప్రకంపనల పట్ల నిస్సంగత్వంతో వ్యవహరించండి. మరపువలన ఒక్కొక్కసారి వాటిలో తాదాత్మ్యం చెంది, చెడ్డపని చేయకపోయినా, భౌతికంగా లేదా మానసికంగా మనం ప్రభావితం కావచ్చు. కానీ మనం వివేచనతో మరింత జాగరూకులుగా ఉంటూవుంటే, అవి వచ్చే లోపలే అప్రమత్తమై, వాటిని దూరంగా ఉంచడంలో సఫలీకృతులం కావచ్చు. కాబట్టి సాధకులకు ఉన్నతస్థాయికి చెందిన ఈ నిస్సంగత ఎంతో సహాయకారి అవుతుంది. మనకు ఆధ్యాత్మికానుభూతి కలిగినప్పుడు ఈ నిస్సంగత్వం అప్రయత్నంగానే వస్తుంది.

కొన్నికొన్ని సందర్భాలలో చెడ్డ ఆలోచనల కెరటాలను ఆపడం సాధ్యపడక పోవచ్చు. కానీ ప్రయత్నం ద్వారా వాటిని ఎండమావులలాగా చూస్తూ ప్రమాదం నుంచి గట్టెక్కవచ్చు. ఎండమావులు నిజం కావని మనకు రూఢిగా తెలుసుకదా! మనకు ఇటువంటి భావనలను కలుగకుండా పూర్తిగా ఆపలేము కానీ, 'వాస్తవ మనిపించే అవాస్తవ విషయాలు'గా వీటిని గుర్తెరిగి మసలుకోవాలి.

ఇలా నామరూపాలతో మనకు దృగ్గోచరమయ్యే మనుష్యులు, వస్తువులు, వాటితో మన సంబంధ బాంధవ్యాలు మూణ్ణాళ్ళముచ్చటలే అని అర్థం చేసుకోవ డానికి, వాటి వెనుకవున్న శాశ్వతుడైన పరమాత్మను మనం చూడగలగాలి. అలా చేయగలిగినప్పుడే వాటి వలన ప్రభావితం కాకుండా ఉండగలము. ఒకవేళ ఆ సంఘర్షణలో వాటి వలన ఎంతోకొంత ప్రభావితమైతే, తప్పు చేశామని నొచ్చు కుంటూ కూర్చోకుండా, భగవంతుని గురించి మరింతగా ఆలోచించడానికి ప్రయత్నించాలి.

సంసార వృక్షం

భారతీయ శాస్త్రాలు ఈ ప్రపంచాన్ని వృక్షంతో పోలుస్తాయి. దీని పేరు సంసార వృక్షం. భాగవతం (11.12.22)లో దీన్ని ఎంతో విస్తారంగా వర్ణించారు. *ఈ సంసార వృక్షం రెండు విత్తనాలు (పాపపుణ్యాలు), నూరు వేళ్ళు (అసంఖ్యాక కోరికలు), మూడు కాండాలు(సత్త్వం, రజస్సు, తమస్సు అనే గుణాలు), ఐదు శాఖలు (నేల, నింగి, నిప్పు, నీరు, గాలి అనే పంచభూతాలు), పదకొండు ఉపశాఖలు (ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు, ఐదు కర్మేంద్రియాలు, ఒక మనస్సు) కలిగి వుంది. దీని నుంచి ఐదు రకాల పసర్లు (ఇంద్రియార్థాలు లేదా ఇంద్రియ విషయాలు) స్రవిస్తూ ఉంటాయి. దీని మీద రెండు పక్షులు (జీవాత్మ, పరమాత్మలు) గూడు కట్టుకుని నివసిస్తూ ఉంటాయి. సూర్యమండలం వరకూ విస్తరించినట్లు (విశ్వం అంతా నిండివుంది) ఉన్న ఆ వృక్షానికి మూడు పొరలు (ఉద్రేకపూరితమైన స్వభావం, పైత్యం వలన చిరచిరలాడే స్వభావం, మందకొడి స్వభావం) ఉంటాయి. ఈ వృక్షం రెండు రకాల ఫలాలను (ఆనందం, దుఃఖం) ఇస్తుంది.*

ఈ వృక్షం దృశ్యమాన ప్రపంచాన్ని(Microcosm) లేదా మానవునిలో అంతర్గతంగా ఉన్న ప్రపంచాన్ని(Macrocosom) సూచిస్తుంది. ఈ వృక్షం యొక్క పోకడలను అర్థం చేసుకున్నవారు మాత్రమే దానిలోనుంచి బయటపడగలరు. కాబట్టి మన పట్లా, ప్రపంచం పట్లా సరైన అవగాహన అవసరం. భగవంతుని శక్తి ఆధారంగా ఈ వృక్షం పాదుకొని పెరుగుతూ ఉంటుంది. మనలోని జీవాత్మకూ, పరమాత్మకూ మధ్య సంబంధం అర్థం కావాలంటే మన మనస్సును ఉన్నత స్థాయికి లేవనెత్తాలి.

మనలోని కోరికలు, ఉద్వేగాలు ఈ వృక్షం యొక్క వేళ్ళను సూచిస్తాయి. మనలోని ఇంద్రియ సుఖతృష్ణతో పాటు, మన కోరికలనూ, మన వ్యక్తిత్వాన్నీ

వదలకుండా అంటిపెట్టుకోవడమే మన కష్టాలకు మూలకారణం. భక్తి, నిస్వార్థసేవ మాత్రమే ఈ వృక్షపు వేళ్ళను నరికి, వాటి వలలో నుంచి మనల్ని విముక్తి చేయగలవు.

ముక్తి కోసం, ఈ వృక్షపు వేళ్ళను పూర్తిగా నరికివేసినప్పుడు, ఈ వృక్షం పడి పోవాలి. కానీ ఇది చాలా అరుదుగా జరుగుతుంది! ఎందుకంటే మన కోరికలను పాక్షికంగా మాత్రమే మనం పోగొట్టుకోగలము. మిగిలిన వేళ్ళతో ఈ వృక్షం జీవించే ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ వృక్షాన్ని కూకటివేళ్ళతో సహా పెకలించడం చాలా కష్టం.

అయితే మనం నిరుత్సాహపడవలసిన పనిలేదు. పారమార్థిక సాధన చేస్తున్నకొద్దీ, మనలోని నీచ ప్రవృత్తులు, జంతు స్వభావం బయటకు వస్తాయి. కానీ ఏమాత్రం అధైర్యపడకూడదు. అవన్నీ మన సుప్తచేతనావస్థలో ఎంతోకాలంగా దాగి వున్నాయి. అవి బయటకు వచ్చినప్పుడు, అవి లోపల ఉన్నట్టు మనం కనిపెట్ట గలిగినందుకు సంతోషించాలి! మన లోపలవున్న పరిస్థితిని సరైన దృక్పథంతో విశ్లేషిస్తూ, సమస్యలన్నింటినీ తెలివిగా, శాంతంగా పరిష్కరించుకోవాలి. అలా కాకుండా అటువంటి ఆలోచనలు మనలో లేవని మనం నటించడానికి ప్రయత్నిస్తే, మనల్ని మనమే మోసగించుకుంటాము. మన ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కూడా కుంటుపడుతుంది. మనతో మనం పూర్తిగా దాపరికం లేకుండా నిష్కపటంగా ఉండడం చాలా కష్టం! కానీ నిష్కపటత్వమే మన పురోభివృద్ధికి సూచిక. మనలోని లోపాలను, మనమే ఒప్పుకోలేకపోతే, జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక సమస్యలను మనం ధైర్యంతో ఎలా ఎదుర్కోగలం? సుప్తచేతనావస్థలో చెడు సంస్కారాలను దాచివుంచడం మన సమస్యకు పరిష్కారం కాదు సరికదా మనమే ఆత్మవంచన చేసుకున్నవాళ్ళం అవుతాము.

క్రైస్తవులకు మతగురువు ముందు తప్పులను ఒప్పుకునే ఆచారం ఉంది. దీని వలన సుప్తచేతనావస్థ కొంత ఖాళీ అయినా, పాక్షికంగా మాత్రమే సమస్య పరిష్కరింపబడుతుంది. పారమార్థికపరంగా క్రమశిక్షణ లేకపోవడం వలన ఆత్మవిశ్లేషణ చేసుకునే శక్తి చాలామందిలో అరకొరగా మాత్రమే ఉంటుంది. కాబట్టి, సుప్తచేతనావస్థ ప్రక్షాళనకు ఇది మార్గం కాదు. అంతేకాక దీనివలన అపరోక్షంగా వచ్చే మతపరమైన పర్యవసానాలు అంత మంచివి కావు.

మరొక పద్ధతి ఏమిటంటే, సుప్తచేతనావస్థలోని మనస్సును భగవంతుని ముందు పూర్తిగా తెరిచి, దానిలోనుంచి ఎగిసివస్తున్న చెడు ముద్రలను భగవంతుడి

ముందు ఉంచి, వాటిని చెరిపివేయమని భగవంతుణ్ణి వ్యాకులతతో ప్రార్థించాలి. సుప్తచేతనావస్థ ప్రక్షాళనలో ప్రార్థన ఎంతో శక్తిమంతమైన ఉపకరణంగా పని చేస్తుంది. నీచమైన ఆలోచనలు మనస్సులో కలిగినపుడు భయపడకుండా, మిగిలిన విషయాలను ఆయనకు నివేదిస్తున్నట్టే, వాటిని కూడా భగవదర్పితం చేయాలి. భగవంతునిలో అచంచలమైన విశ్వాసం కలవారికే ఇది సాధ్యపడుతుంది.

అన్ని పద్ధతులలోకి ఉత్తమమైనదేమిటంటే, మనస్సులో వచ్చిన ప్రతి ఆలోచననూ, అది ఎంత చెడ్డదైనా సరే, దానిని ఒక సాక్షిలాగా చూడడం. వచ్చిన చెడు తలంపులను ముందు గుర్తించి, అటువంటివి ఉన్నాయని ఒప్పుకున్నప్పుడే వాటిని తొలగించడం కుదురుతుంది. సుప్తచేతనావస్థలో వందల చెడు ఆలోచనలు ఉండవచ్చు గాక, వాటితో మనం తాదాత్మ్యం చెందనంతవరకూ మనకు ఏమీ నష్టం లేదు. కాబట్టి వాటితో లీనం కాకుండా జాగ్రత్త పడడం ఎంతో ముఖ్యమైన విషయం. వాటితో లీనమైనప్పుడు మాత్రమే అన్ని రకాల కష్టనష్టాలకూ గురి అవుతాము. మనలోని ఆత్మకు అపవిత్రత అంటదనీ, ఏ బంధనాలు లేవనీ, గుర్తు చేసుకోవడం ద్వారా, చెడు ఆలోచనలను ఒక సాక్షిలాగా వీక్షించడం కుదురుతుంది. ఈ విధమైన ఆలోచనావిధానం సాధకుని పురోభివృద్ధికి ఎంతో దోహదపడుతుంది. మనకు వచ్చే మంచి-చెడు ఆలోచనలతో తాదాత్మ్యం చెందకుండా, మన నిజతత్త్వాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తు చేసుకోవాలి. క్రమక్రమంగా మనకు వచ్చే ఆలోచనలన్నింటినీ అధిగమించి, ఆత్మతత్త్వంలో సునిశ్చితంగా ఉండగలుగుతాము.

వివేక పరశువు (జ్ఞానం అనే గొడ్డలి)

భాగవతంలో సంసార వృక్షం యొక్క వర్ణనను ఇంతకు మునుపు చెప్పుకున్నాము. దీనిని కూల్చివేయడం ఎలా? *భాగవతం*(11.12.24)లో శ్రీకృష్ణుడు ఉద్ధవునితో ఈ పద్ధతిని వివరించాడు:

ఎల్లప్పుడూ జాగరూకతతో మెలుగుతూ స్థిరబుద్ధితో ఆలోచించాలి. ఏకాంకిత భక్తితో చేసే గురుసేవ సహాయంతో వివేకమనే పరశువుకు (గొడ్డలికి) పదును పెడుతూ, ఈ సంసార వృక్షాన్ని నరికి నేలకూల్చాలి. తర్వాత ఆత్మతో తాదాత్మ్యం చెందుతూ ఈ ఆయుధాన్ని కూడా త్యజించాలి.

మనస్సు చేసే మంచి-చెడుల వివేచననే వివేకమనే పరశువుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈ గొడ్డలికి పదును లేకపోతే, అంటే మనస్సు మొద్దుబారిపోతే, ఏమీ సాధించలేము. ఏమాత్రం చురుకుదనం లేని, సోమరిపోతైన మనస్సుతో

సంసార వృక్షాన్ని ఎప్పటికీ నిర్మూలించలేము. అవిశ్రాంతమైన పరిశ్రాంతితో మనస్సుకు చక్కగా పదును పెట్టినపుడే దాని నరికివేత కుదురుతుంది. దీనికి చాలా కాలం పడుతుంది. అందువల్ల మనస్సుతో తాదాత్మ్యం చెందడం మానివేసి, మన నిజతత్త్వాన్ని తెలుసుకునేదాకా నరికివేత విడిచిపెట్టకూడదు.

పారమార్థికంగా జీవించాలని చాలామంది కోరుకుంటారు. కానీ ఈ రకమైన జీవితానికి కావలసిన సాధనలు చేయడానికి ఇష్టపడేవారు అరుదు. ఇదే అసలు సమస్య. ప్రాచీనకాలపు మన ఋషిపుంగవుల పిలుపును ప్రతిధ్వనింపచేస్తూ సాగిన, వివేకానంద స్వామి వాణిని మీరు వినండి:

ఎప్పుడో ఏదో జరుగుతుందని వేచివుండడం దేనికి? మీ అంతట మీరుగా చొరవ తీసుకుని పని మొదలుపెట్టవచ్చు కదా! ఎప్పుడో స్వర్గానికి లేదా భగవంతుని సన్నిధికి వెడతామని ఎదురుచూస్తూ కూర్చోవడం దేనికి? ఇక్కడే స్వర్గాన్ని తయారుచేయవచ్చు కదా! స్వర్గంలో పెళ్ళి ప్రసక్తే ఉండదు. మరి ఇక్కడెందుకు? సన్న్యాసి కాషాయవస్త్రం స్వేచ్ఛకు ప్రతీక. ప్రాపంచికమైన వస్త్రధారణను మానివేసి, స్వేచ్ఛను ప్రతిబింబించే వస్త్రధారణ ఎందుకు చేయకూడదు? ....

యావద్భూమండలంలోకీ అత్యంత పవిత్రమైన దేవుని బలిపీఠాన్ని అధిరోహించవచ్చు కదా! కూర్చునేవాడి కంటే ప్రయత్నించేవాడు ఎప్పుడూ మెరుగే. సర్వాన్నీ త్యజించినవారిని చూస్తే చాలు, పవిత్రత చేకూరుతుంది. భగవంతుని కోసం కదలి రండి! ప్రపంచాన్ని దాని దారిన పోనివ్వండి! మీరు మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితులలో రాజీ పడవద్దు. ప్రపంచాన్ని త్యజించినప్పుడే శరీరంతో బంధం తెగుతుంది. శరీరం మరణిస్తేనే మీకు స్వేచ్ఛ ఒనగూరుతుంది! స్వేచ్ఛగా ఉండండి. కానీ కేవలం మరణించినంత మాత్రాన పూర్తి స్వేచ్ఛ రాదు సుమా! మన సొంత వ్యయప్రయాసల ద్వారా బొందితో స్వేచ్ఛను సాధిద్దాం! ఒకసారి ముక్తిని పొందినవారికి మరి జన్మలేదు....

'హృదయంలో పవిత్రత కలవారు ధన్యులు; వారే భగవంతుణ్ణి చూడగలరు!' ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలన్నీ నశించినా, ప్రవక్తలందరూ కనుమరుగైనా, ఈ ఒక్క వాక్యం మానవాళిని రక్షిస్తుంది. హృదయపవిత్రత మాత్రమే భగవత్సాక్షాత్కారాన్ని తేగలదు. ఈ ప్రపంచంలోని పారమార్థిక గ్రంథాలన్నింటి సారం ఇదే. పవిత్రతలో బంధాలకు తావులేదు. అజ్ఞానపు తెరలను పవిత్రతతో తొలగించండి. మన నిజతత్త్వాన్ని వ్యక్తీకరించినపుడే మనం బంధాలలో లేమని అవగతం అవుతుంది. ప్రపంచాన్ని

వివిధ నామరూపాలతో ఉన్నదానిగా, మనకన్నా భిన్నమైన దానిగా చూడడం వలనే అన్ని సమస్యలూ ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. విశ్వం మొత్తాన్నీ ఆత్మ స్వరూపంగా వీక్షిస్తూ, అందరినీ ప్రేమించండి. భిన్నత్వాన్ని రూపుమాపండి" (The Complete Works of Swami Vivekananda, Vol VII.93,101,103)

11.

హృదయపవిత్రత - ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో మొదటి మెట్టు

అత్యంత జాగరూకతతో మెలగండి

ఎప్పుడూ నీతి, నిజాయతీలను, ఆధ్యాత్మికతను వదలిపెట్టవద్దు. నీతిబాహ్యమైన జీవితం గడిపేవారికి అపవిత్రత అంటే పట్టదు. అనేక తప్పులు చేసి మొద్దుబారిపోతారు. అలా సున్నితత్వాన్ని పూర్తిగా కోల్పోయిన వారిలో నైతికత నాశనం అవ్వడమే కాక వారు సిగ్గు లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. నైతిక విలువలకు నిజమైన సాధకుడు ఎంతో ప్రాధాన్యతను ఇస్తాడు. పతంజలి యోగసూత్ర భాష్యంలో, వ్యాసుడు యోగి మనస్సును కంటిపాపతో పోలుస్తాడు. కంటిపాప మీద చిన్న నలుసు పడ్డా, కంటి పైపొర తట్టుకోలేదు. ఆ నలుసును పోగొట్టడానికి అన్నివిధాలా ప్రయత్నిస్తుంది. అలాగే యోగి మనస్సు కూడా దుఃఖాన్ని కొనితెచ్చే అనైతికతకు బలమైన ప్రతిచర్యను చూపిస్తుంది (పతంజలి యోగసూత్రాలకు వ్యాస భాష్యం 2.16). అటువంటి సున్నితమైన, అప్రమత్తమైన మనస్సు లేకపోతే పారమార్థిక జీవనం పూర్తిగా విఫలం అవుతుంది. హృదయపవిత్రతనూ, ఆధ్యాత్మికతనూ విడదీయలేము. అపవిత్రమైన జీవితం గడుపుతూ, ఆధ్యాత్మిక పథంలో ఉన్నట్లు నటించేవారికి దూరంగా ఉండండి. వారి ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులను నమ్మవద్దు.

ఆహారశుద్ధౌ సత్త్వశుద్ధిః సత్త్వశుద్ధౌ ధ్రువా స్మృతిః ।
స్మృతిలమ్భే సర్వగ్రంథీనాం విప్రమోక్షః ॥ *(ఛాందోగ్యోపనిషత్తు 7.26.2)*

ఒక పవిత్రమైన మనస్సు మాత్రమే పరమాత్మ గురించి నిరాటంకంగా ఆలోచించగలదు. పై శ్లోకంలో ఇంద్రియాల ద్వారా అందే ప్రతి విషయాన్ని 'ఆహారం'గానే పరిగణించారు. ఇంద్రియాలన్నింటికీ పవిత్రమైన విషయాలనే ఆహారంగా ఇవ్వాలి. కేవలం నోటి ద్వారా పవిత్రమైన ఆహారాన్ని తింటూ, మిగతా ఇంద్రియాల ద్వారా అన్ని విషయాలనూ లోనికి రానిస్తుంటే ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. శ్రీరామకృష్ణులు, "భగవంతుని పట్ల వ్యాకులత కలవారు పందిమాంసం

తింటున్నా ధన్యజీవులే. పవిత్రమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నా, కామినీకాంచనాల మీదే మనస్సును లగ్నం చేయడం సిగ్గుచేటు" అని చెప్పేవారు. మనం ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉంటున్నా ఎంతో కొంత దుమ్ము మనకు అంటకమానదు. మన మనస్సు మారుమూలలలో వెతికితే ఎంత మురికి పేరుకుపోయిందో, దాన్ని వదిలించుకోవడానికి మనం ఎంత ప్రయత్నం చేయాలో తెలిసినప్పుడు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. మనస్సు పై ఉన్న ముద్రలలో కొన్ని సూక్ష్మంగా ఉండవచ్చు. కానీ బాగా లోతుగా నాటుకు పోయిన చెడు ముద్రలు పారమార్థిక జీవితానికి హానికరం. మీరు ఎవరి సాంగత్యంలో ఉన్నారు, ఏయే విషయాల గురించి మాట్లాడుతున్నారు అన్న విషయాలపై చాలా జాగ్రత్త వహించాలి. ఉబుసుపోని కబుర్లకూ, సోమరితనానికీ, లక్ష్యరహితమైన యోచనలకూ, ఆలోచించకుండా చేసే పనులకూ స్వస్తి చెప్పండి. ఇవి పారమార్థిక జీవనానికి చెరుపు చేస్తాయి. ఈ విషయాలలో వివేచనతో ప్రవర్తించండి. కొత్తకొత్త ప్రాపంచిక సహవాసాలను మొదలుపెట్టి, కొత్త మురికిని మాత్రం పోగుచేయవద్దు. దైనందిన జీవితంలో ఈ సహవాసాలు చేసే హాని ఎప్పటికప్పుడు తొలగిపోయేటట్లు మనం మసలుకోవాలి. పవిత్రమైన ఆలోచనలు, పనులు ద్వారా కొంత పుణ్యాన్ని గడించి, దాన్ని చేసిన పాపంతో పరిహారం చేసుకోవాలి. తర్వాత ఈ పాపపుణ్యాలన్నింటికీ అతీతం కావాలి. ప్రారంభ దశలో మాత్రం ఈ పాపపుణ్యాల లెక్కలను వేయక తప్పదు. ఈ పాపపుణ్యాల ఖాతా ఎప్పుడూ ఏమీ లేకుండానే ఉండాలి. పాత అలవాట్లను మానివేసి, కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించాలి. ప్రాపంచిక వినోదాలకూ, సహవాసాలకూ, సంభాషణలకూ శాశ్వతంగా వీడ్కోలు చెప్పాలి. పాత సహవాసాలను వదిలివేస్తే ఏమవుతుందోనన్న భయాన్ని కట్టి పెట్టాలి. ఈ రకమైన సర్దుబాటు చేయగలిగితేనే ఆధ్యాత్మిక జీవనం ముందుకు సాగుతుంది. ప్రస్తుతం మీ ఖాతా ఋణశేషంతో ఉంది. అంటే జమ కంటే ఖర్చు ఎక్కువగా ఉంది! కాబట్టి ఈ శేషం సున్నా అయ్యేటట్లు పవిత్రమైన ఆలోచనలు, పనులూ చేసుకుంటూ పోవాలి. అప్పుడే ఆధ్యాత్మిక జీవనం అనే కొత్త ఖాతాను ప్రారంభించడం కుదురుతుంది!

మన మనస్సును కెమేరా-కమ్-ప్రొజెక్టర్‌తో పోల్చవచ్చు. దానిలో దాగివున్న విషయాలను వరుసగా చిత్రాల రూపంలో తెర మీద చూపిస్తే చక్కటి చలనచిత్రం తయారవుతుంది! కనిపించిన ప్రతి విషయం, అంటే మంచీచెడూ ఏదైనాసరే ఖచ్చితంగా దానిలో రికార్డు అవుతుంది! నిజానికి మనస్సు లోతులలో ఉన్న

విషయాలను అన్నింటినీ వీక్షిస్తే, అవి మనల్ని భయకంపితుల్ని చేయవచ్చు కూడా! అర్ధచేతనావస్థలో లేదా సుప్తచేతనావస్థలలో ఉన్నప్పుడు (అంటే మనకు తెలిసీ తెలియకా) రకరకాల ముద్రలను మన మనస్సు మీద వేసుకుంటూ ఉంటాము. పారమార్థిక సాధనలో మనం ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు అవి ఖచ్చితంగా పైకి వస్తాయి. అర్ధచేతనావస్థలో ఉన్నప్పుడు అపవిత్రమైన లేదా చెడ్డ ఆలోచనలను కొనసాగించడం చాలా ప్రమాదకరం. దీనివలన చెడుభావాల ముద్రలు మరింత లోతుగా పాతుకుపోయి, చాలాకాలం వరకూ మానవు. అందువలన మనం అత్యంత జాగరూకతతో ఉండాలి. ఏదో ఒక రోజు ఈ సత్యం మీకు బోధ పడుతుంది. మీరు వినే విషయాలు, చెప్పే మాటలు, ఆహారవిహారాలు – వీటన్నింటి పట్లా కూడా జాగ్రత్త వహించాలి. ఇవన్నీ కూడా మనస్సు మీద మనకు తెలియకుండా ముద్రలు వేస్తాయి. కాబట్టి వీటితో పొంచివున్న ప్రమాదాన్ని మరచి పోవద్దు. పాత ముద్రలు తరువాత కాలంలో పైకి వచ్చినపుడు, ఏమి చేయాలో కూడా మనకు పాలుపోదు. అర్ధచేతనావస్థ, సుప్తచేతనావస్థ, చేతనావస్థ, మరొక విధంగా చెప్పాలంటే, ఎట్టి పరిస్థితులలో ఉన్నా; పాత ముద్రలు, పాత సహవాసాలు పాత ప్రాపంచిక విషయాలమీద మనస్సును లగ్నం కానివ్వకండి. మన దృక్పథంలో, ఆలోచనా విధానంలో అంటే మన స్వభావంలోనే మార్పుకై ఉన్నతి నిచ్చే కొత్త ఆలోచనలనూ, కొత్త సహవాసాలనూ; వినూత్నమైన పవిత్రమైన భావాలనూ స్వాగతించాలి. సర్వకాల సర్వావస్థలలో జాగరూకులుగా ఉంటూ, దృశ్య శ్రవణ మార్గాల ద్వారా చెడు ముద్రలను మన దరిజేరకుండా శ్రద్ధ వహించాలి. ఒకవేళ అవి లోనికి ప్రవేశించినా, మరో త్రోవలో వాటిని గెంటివేయాలి. మీరు చదివే విషయాల పట్లా, మీరు చేసే సహవాసాల పట్లా వివేచనతో వ్యవహరించాలి.

అన్ని ఆధ్యాత్మిక మార్గాలలోనూ పవిత్రతకే ప్రాధాన్యత

మిగిలిన యోగాలలో మాదిరిగానే, కర్మయోగ మార్గంలో కూడా నైతికమైన నియమాలను పాటించడం అత్యావశ్యకం. జ్ఞాన, భక్తి, రాజయోగాలలో నైతికత అవసరమనీ, కర్మయోగంలో మరీ ఎక్కువ నైతిక ప్రమాణాలు లేకుండానే జీవనాన్ని సాగించవచ్చునీ ఒక అపోహ ఉంది. ఇది పూర్తిగా తప్పు. ఇంద్రియ నిగ్రహం, అహింస, సత్యసంధత, అస్తేయం (ఇతరుల వస్తువులు కాంక్షించకపోవడం), అశత్రుత్వం (ఎవరినీ ద్వేషించకపోవడం) – ఈ గుణాలు లేకుండా కర్మయోగంలో కూడా ఏమీ సాధించలేము. పవిత్రత లేకుండా ఏ పారమార్థిక మార్గంలోనైనా

ముందుకు సాగడమనేది కల్ల! పవిత్రతను అంత సులువుగా తీసుకోవద్దు. శారీరకంగా, మానసికంగా, హృదయంలో, ఇంద్రియపరంగా పరిశుద్ధంగా ఉంటేనే పవిత్రంగా ఉన్నట్లు లెక్క. శారీరకంగా బ్రహ్మచర్యం పాటించడం, భౌతికంగా ఇతరులను హింసించక పోవడం, దొంగతనం చేయకపోవడం – ఇవన్నీ బాహ్యమైన లేదా స్థూలమైన నైతికత క్రిందికి వస్తాయి. సూక్ష్మస్థాయిలో, మన అంతరాళంలో కూడా ఈ విలువలను ఒంటబట్టించుకున్నప్పుడే మనం నీతి మంతులమవుతాము. మనం ఎంచుకున్న పారమార్థికాదర్శం కోసం రాజీ పడ కుండా, అన్ని భేషజాలనూ వదలిపెట్టి, ఏకాంకిత నిష్ఠతో చెప్పబడిన నియమావళిని పాటిస్తూ పని చేస్తేనే అది 'కర్మయోగం'గా మారుతుంది. లేకపోతే అది 'కర్మ' మాత్రమే అవుతుంది. అందరూ కర్మలు లేదా పనులు చేస్తూనే ఉంటారు. కానీ కొద్దిమంది మాత్రమే కర్మను యోగంగా మలచగలరు. కాబట్టి ఈ విషయంలో మిమ్మల్ని మీరు మోసగించుకోవద్దు. ఈ నియమావళిని అందరికీ కనిపించే ఒక ప్రదర్శనలా స్థూలంగా, భౌతికమైన స్థాయిలో మాత్రమే కాకుండా, సూక్ష్మస్థాయిలో, మన అంతరంగంలో కూడా పాటించాలి.

జ్ఞానయోగం చెపుతోంది: నైతిక నియమాలను చక్కగా పాటించి మనస్సును పవిత్రం చేసుకున్న తర్వాత, తదేకదీక్షతో మనస్సుని పూర్తిగా పరబ్రహ్మం మీద ఏకాగ్రం చేయాలి. మనోనైర్మల్య సాధనకై ఎల్లవేళలా వివేచనతో ప్రవర్తించాలి.

కర్మయోగం ఈ విధంగా వివరిస్తుంది: నీతి నియమావళిని తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తూ, నిస్వార్థంగా కర్మ చేస్తూ, కర్మఫలాలను భగవంతునికి అర్పణ చేయాలి.

భక్తియోగం ఈ విధంగా వివరిస్తుంది: మీలోని అన్ని ఉద్వేగాలనూ, ప్రేమలనూ భగవంతుని వైపు మరల్చాలి. భగవంతుని కోసం పడే తపనలో మన కామసంబంధమైన అన్ని కోరికలనూ భస్మీపటలం చేయాలి. పరిశుద్ధమైన ప్రేమకు మాత్రమే మనలో చోటు కల్పించాలి.

హృదయాన్ని పవిత్రీకరించి, భవబంధాల నుంచి ముక్తికి తోడ్పడడమే అన్ని యోగాల ముఖ్యోద్దేశ్యం అని మనం చక్కగా గమనించాలి.

పని చేయడంలో (అంటే కర్మయోగంలో) ఒక ప్రమాదం పొంచివుంది. కర్మ యొక్క ప్రతిఫలాల గురించి మనం ఎక్కువగా ఆలోచిస్తూ ఉంటే ఫలితం ఎలా వస్తుందో అన్న బెంగతో మనశ్శాంతిని కోల్పోవచ్చు. పరిపూర్ణమైన వైరాగ్యం,

హృదయ పవిత్రతలే మన లక్ష్యాలు అని మనకు అవగతం అయినప్పుడు కర్మఫలాలు మనల్ని చీకాకు పెట్టలేవు. మనశ్శాంతి కోల్పోవడం జరగదు. హృదయాన్ని పవిత్రం చేసుకోవడమే పని యొక్క ఏకైక లక్ష్యమనీ, హృదయంలో పవిత్రత లేకుండా పారమార్థిక పురోగతి సాధ్యం కాదనీ బోధపడినప్పుడు, రెట్టించిన శక్త్యుత్సాహాలతో, విశ్వాసంతో సాధకుడు పని చేస్తాడు. అప్పుడే పని కర్మయోగంగా మారుతుంది. కర్మఫలాలను గురించిన ఆలోచన లవలేశం కూడా మీకు రాకూడదు. ఒక కర్మయోగిగా హృదయపవిత్రీకరణే ధ్యేయంగా మీరు పని చేయాలి. మీరు చేయవలసిన పని అక్కడితో ముగుస్తుంది. కర్మకు రావలసిన ప్రతిఫలం భగవంతునికి చెందినది కాబట్టి అది ఏమవుతుందనే విషయం మీకు అనవసరం.

పవిత్రత గురించి పతంజలి మహర్షి భావాలు

పవిత్రతను పెంపొందించే ఒక సమగ్రమైన ప్రణాళిక గురించి, పతంజలి మహర్షి తన యోగసూత్రాలలో చాలా విస్తృతంగా, పూర్తి వివరాలతో చర్చించారు. నైతిక నియమావళిని ఆయన రెండుగా విభజించారు.

1. యమ (సాధారణమైనవి) 2. నియమ (నిర్దిష్టమైనవి).

'యమ' అన్న పేరుగల నీతిసూత్రాలు ఐదు. వీటిని దేశ కాల పరిస్థితులతో నిమిత్తం లేకుండా అందరూ పాటించాలి.

ఏతే జాతి-దేశ-కాల-సమయానవచ్ఛిన్నాః సార్వభౌమా మహావ్రతమ్ ।

పతంజలి యోగ సూత్రాలు (2.31)

వీటిలో మొదటిది అహింస. ఇతరుల ప్రవర్తనలోని మంచి చెడులతో సంబంధం లేకుండా, ఎవరిపట్లా ద్వేషభావనలను కలిగివుండకపోవడమే అహింస. ద్వేష భావనలు మనస్సులో ఎప్పుడు తలెత్తినా వాటిని వెంటనే తొలగించాలి. ద్వేషంతో కలత చెందిన మనస్సును ఏకాగ్రం చేయడం కుదరదు. ద్వేషభావనలూ, పారమార్థిక సాధనా రెండూ ఒకేసారి సాధ్యపడవు. నేను ఉన్నతమైన ఏకాగ్రత గురించి చెబుతున్నాను.

రెండవది బ్రహ్మచర్యం లేదా ఆత్మనిగ్రహం. ఆత్మనిగ్రహం లేకపోతే ఆధ్యాత్మిక జీవనం కూడా లేదు. ఒక పొలానికి పెట్టబడిన నీరు ఎలుక కన్నాల ద్వారా బయటకు వెళ్ళిపోతే, సాగుబడి కుదరదు. అలాగే కామసంబంధమైన

కోరికలతో శరీరంలోని శక్తిని వృథా చేస్తే, ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనకు శక్తి సరిపోదు. లంగరు వేసివున్న పడవలో కూర్చుని, ఎంత తెడ్డు వేసినా ముందుకు సాగలేము కదా! మనకు కావలసింది భగవంతునితో సన్నిహిత సంబంధం. కామసంబంధమైన కోరికలు ఈ సంబంధానికి అడ్డుగా నిలుస్తాయి. టెలిఫోన్ తీగ తెగిపోతే, మనం సంభాషించలేము. విద్యుచ్ఛక్తి, టెలిఫోన్ ఆపరేటర్ వగైరాలన్నీ సక్రమంగానే ఉన్నా లాభం లేదు. తెగిన తీగను అతికించనిదే సంభాషణ సాగదు. మూడవది సత్యపాలన. మనసా వాచా కర్మణా అంటే మనస్సులోనూ, మాటలలోనూ, పనులలోనూ కూడా సత్యసంధత కలిగి ఉండాలి. దేన్నయినా త్యజించగలను కానీ, సత్యాన్ని మాత్రం త్యజించలేనని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు. కపటత్వానికీ, ఆత్మవంచనకూ పారమార్థిక జీవనంలో చోటు లేదు.

నాలుగవది అస్తేయం అంటే దొంగతనం చేయకపోవడం. దీన్ని స్థూలంగా, పైకి కనిపించే విధంగా అర్థం చేసుకోకూడదు. ఒకరి వస్తువును, వారికి దక్కకుండా మనకే దక్కాలని ఆలోచించడం లేదా అలా చేయడం, అన్యాయంగా, అవినీతిగా సంపాదించడం – ఈ విధమైన పనులు, ఆలోచనలు ఏవైనా సరే చేస్తున్నట్లయితే, అస్తేయం పాటించనట్లే!

ఐదవది అపరిగ్రహం అంటే ఇతరుల నుంచి ఏమీ తీసుకోకపోవడం. ఆధ్యాత్మిక సాధకులు అవసరమైన వాటికంటే ఎక్కువ వస్తువులను ప్రోగుచేసి వారి భారం పెంచుకోకూడదు. వస్తువులను కానీ, ధనాన్నీ కానీ కూడబెట్టే స్వభావానికి స్వస్తి చెప్పాలి. మీవద్దనున్న అక్కరలేని వస్తువులను ఇతరులకు ఇచ్చివేయాలి. ఒకవేళ ఎవరి వద్దనైనా బహుమతుల వంటివి తీసుకోవలసి వస్తే, బదులుగా వారికి ఏదో ఒకటి తిరిగి ఇవ్వాలి. ఇచ్చేందుకు ధనం లేకపోతే, మీ ప్రేమను, సేవలను లేదా జ్ఞానాన్ని వారికి అందించండి.

'నియమ' అన్న పేరుగల నీతిసూత్రాలు కూడా ఐదు.

మొదటిది శౌచం అంటే పవిత్రత. శరీరాన్ని, మనస్సును కూడా పవిత్రంగా ఉంచుకోవాలి. శరీరం భగవంతుని ఆలయం. కాబట్టి దాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.

రెండవది సంతోషం అంటే సంతృప్తి. మనం ఉన్న ఆర్థిక, సామాజిక, సాంసారిక పరిస్థితులతో సంతృప్తి చెందాలి. ఆధ్యాత్మిక పురోగతి గురించి అసంతృప్తి చెందడంలో తప్పులేదు. మీ బాధలకు కారణం పరిస్థితులేనని, వాటిని నిందిస్తూ కాలం గడపకూడదు. ఎల్లప్పుడూ సణుక్కుంటూ, తిట్టుకుంటూ

ఉండేవారు, వారి సమయాన్ని పూర్తిగా వృథా చేస్తున్నట్లే లెక్క. మీలోనూ, ప్రక్కవారిలోనూ అనవసరంగా అసంతృప్తిని నింపవద్దు.

మూడవది తపస్సు అంటే ఇంద్రియనిగ్రహం. ఏ ఇంద్రియసుఖంలోనైనా పూర్తిగా మునిగిపోయిన వారికి మనశ్శాంతి ఉండదు. 'నాతపస్వినో యోగః సిధ్యతి' అంటే మనస్సు స్వాధీనంలో లేనివారికి యోగం అసంభవం' అని వ్యాసుడు పతంజలి సూత్రాల భాష్యం(2.1)లో పేర్కొన్నాడు.

నాలుగవది స్వాధ్యాయం అంటే సత్ గ్రంథపఠనం. దీనికి అర్థం, కేవలం గ్రంథాలను పఠించడంగా మాత్రమే కాక, మనస్సును అధ్యయనం చేయడం అని కూడా తెలుసుకోవాలి.

చివరిది ఈశ్వర ప్రణిధానం అంటే భగవంతునికి మనల్ని అర్పించుకోవడం. (శరణాగతి) ఇది చేయగలిగినప్పుడు మనలోని అపవిత్రత, అహంకారం పూర్తిగా తొలగిపోతాయి.

ధ్యాన సాధనలో రెండవ మెట్టును 'ఆసనం' అంటారు. ఈ మెట్టును అధిరోహించబోయే సాధకుడు, పైన చెప్పబడిన నీతినియమాలను చక్కగా ఆచరించినవాడై ఉండాలి. అందుకనే ఆధ్యాత్మిక గురువరేణ్యులు పవిత్రతకూ, నిస్సంగత్వానికి అంత ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు.

పవిత్రత కోసం ప్రార్థించండి

మనస్సును శాంతపరచడానికి పవిత్రత ఎంతో అవసరం. పరిపూర్ణంగా యోగ్యమైన, పవిత్రమైన ఆలోచనలు మాత్రమే మనస్సును ప్రశాంతతతో నింపుతాయి. శారీరకమైన, ప్రాపంచికమైన ఆలోచనలు మనస్సును కల్లోలపరుస్తాయి.

బ్రహ్మ తజ్జలానితి శాంత ఉపాసీత । *(ఛాందోగ్యోపనిషత్తు 3.14.1)*

ప్రశాంత మనస్కుడై బ్రహ్మను ధ్యానించవలెను. (కఠోపనిషత్తు 1.2.24లో కూడా ఇదే భావన ఉంది)

కాబట్టి మనస్సును నిర్మలంగా ఉంచుకోవడం సాధకులకు అత్యవసరం. ప్రసన్నమైన మనస్సును, ధ్యానం అనే ఉన్నతస్థితికి చేర్చేందుకు అవసరమైన పరికరంగా చెప్పుకోవచ్చు.

పవిత్రత కోసం చేసే ప్రయత్నంలో, పరమాత్మను సహాయం కోసమూ అర్థించాలి. మనల్ని పూర్తిగా పవిత్రీకరించమని వేడుకోవాలి. మనతోబాటు ఇతరులకు కూడా ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కలగాలని ప్రార్థించడం వలన చాలా

ఉపయోగం ఉంటుంది. పవిత్రత, ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, ఏకనిష్ఠ, పారమార్థిక సంక్షేమం కావాలని కోరుతూ తీవ్రంగా ప్రార్థించాలి. ఇతరులకు కూడా ఈ లక్షణాలు రావాలనీ, వారు కూడా పారమార్థికంగా పురోగమించాలనీ, ప్రార్థించడం వలన మన నాడులకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. మన మనస్సు సువిశాలం అవుతుంది. అందువల్లనే వివేకానంద స్వామి, "ధ్యానానికి కూర్చోగానే, సర్వప్రాణులకూ, నాలుగు దిక్కులకూ ప్రేమతో నిండిన ఆకాంక్షలను వెదజల్లాలి" అని బోధించారు (Complete Works I 145). ఇలా చేయడం వెనువెంటనే సహాయపడుతుందని మీరు గమనించగలరు.

ప్రతిరోజూ ఇతరుల మంచి కోసం ప్రార్థన చేయడం మరువకూడదు. ఏకాగ్రతతో చేసే ఇటువంటి ప్రార్థన ఇతరులకు తప్పకుండా మేలు చేస్తుంది. ఇరుగుపొరుగు వారి పట్ల మన ప్రేమను పెంచుతుంది. ఎన్నో కష్టాలతో సతమతం అవుతున్న మన తోటి పారమార్థిక సాధకులకు మేలు చేస్తుంది.

నిజమైన పవిత్రతకు విశాలమైన మనస్సు అవసరం. అలాగే భగవంతునిపై ఏకాగ్రం చేయడానికి మనోనైర్మల్యం ఉండాలి. ఇతరుల సంక్షేమం కోసం ప్రార్థించడం వలన మనం భగవంతునికి మరింత చేరువ అవుతున్నామని గ్రహించాలి.

గతం గురించి దిగులు పడవద్దు

గతంలో చేసిన తప్పులు ఎటువంటివైనా సరే, వాటిని గురించి విచారిస్తూ కూర్చోకూడదు. జరిగిపోయిన చరిత్రను మార్చడం సాధ్యం కాదు గదా! కాబట్టి వర్తమానంలో ఎలా ఉంటున్నామో, భవిష్యత్తులో ఎలా ఉండబోతున్నామో అని ఆలోచించాలి. పవిత్రత గురించి ఎల్లవేళలా, యోచించడం ద్వారా మనం కూడా పవిత్రులం అవుతాము. పాత ముద్రలను చెరిపివేయడానికి ప్రయత్నించండి. పాత సహవాసాలు, పాత సంస్కారాల స్థానంలో మేలుచేసే పవిత్రమైన కొత్త భావాలను నింపండి. వివేకానంద స్వామి, "మురికిని మురికితో కడగడం కుదురుతుందా? పాపం పాపాన్ని, బలహీనత బలహీనతనూ పోగొట్టగలవా?" అని ప్రశ్నించేవారు. (Complete Works I 3.237). అపవిత్రతను తలపోస్తూ ఉంటే పవిత్రత రాదు. నేను పాపిని అనుకునేవాడు ఎన్నటికీ పాపాన్ని ప్రక్షాళన చేయలేడు. ఈ విధమైన వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు వ్యతిరేక ఫలితాలనే ఇస్తాయి. పాపం, అపవిత్రతల గురించి ప్రొద్దస్తమానం ఆలోచిస్తుంటే, మన ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా ఎంతోకొంత సాధించగలమన్న నమ్మకమే పోతుంది. కాబట్టి వ్యతిరేకపు ఆలోచనలను ఎప్పుడూ

చేయకూడదు. "నేను పాతకుణ్ణి, అపవిత్రుణ్ణి" అనుకునే బదులు, "పవిత్రత నా జన్మహక్కు. అదే నా నిజతత్త్వం. నా సహజప్రవృత్తి స్వేచ్ఛ. నేను శుద్ధుణ్ణి, ఆనందమయుణ్ణి" అనుకోవడం ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

అపవిత్రత యొక్క బాహ్యమైన వ్యక్తీకరణలను కాకుండా, దాని మూల కారణాన్ని నిర్మూలించాలి. ఈ నిర్మూలనలో ఎన్నో అంతర్గతమైన సంఘర్షణలను మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. భయపడవద్దు. భావోద్వేగాల అణచివేత, అందుకోసం కొన్ని భావగ్రంథులను (కాంప్లెక్స్‌లు) ఏర్పరచుకోవడం తప్పుకాదు. నిజానికి భావోద్వేగాలను ఉన్నతమైన దిశలలోకి మళ్ళించే ప్రయత్నంలో తాత్కాలికంగా ఇవి ఉపకరిస్తాయి. భావగ్రంథుల గురించి ఆర్భాటం ఎందుకు? మనం ఏం చేసినా భావగ్రంథులు ఏర్పడుతూనే ఉంటాయి! విచ్చలవిడితనం వలన ఒక రకమైన భావగ్రంథులు ఏర్పడితే, ఆత్మసంయమనం వలన మరొక రకమైన భావగ్రంథులు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి మనకి మేలుచేస్తూ, మనల్ని ఉన్నతమైన స్థాయిలలోకి తీసుకువెళ్ళి, చివరకు ముక్తిని ప్రసాదించే మార్గాన్నే మనం ఎంచుకోవాలి. ఈ సాపేక్ష ప్రపంచంలో, మనం ఏయే పనులు చేసినా భావగ్రంథులు ఏర్పడుతూనే ఉంటాయి మరి! ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో కూడా భౌతిక ప్రపంచంలో లాగా కొన్ని న్యాయసూత్రాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి మనకు ఏది మంచి చేస్తుందో గమనిస్తూ, ఆ మార్గాన్నే మనం ఎన్నుకోవాలి.

ప్రాథమిక స్థాయిలో ఉన్న సాధకులు కోరికలను పురికొల్పే, ప్రమాదాలను కొనితెచ్చే ప్రలోభాలన్నింటికీ దూరంగా జరగాలి. లేతమొక్కను కంచె వేసి సంరక్షించాలి కదా! 'ఆరు నూరైనా, నూరు ఆరైనా' ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని విడనాడ కూడదని నిశ్చయించుకోవాలి. దీనికి ఎంతో సంకల్పశక్తి, మనోనిగ్రహం కావాలి. సోమరులకు, పిరికివారికి పారమార్థిక జీవనంలో స్థానం లేదు. "ముప్పైమూడు కోట్ల దేవతల మీద మీకు విశ్వాసం ఉన్నా, మీ మీద మీకు విశ్వాసం లేకపోతే మీకు మోక్షం లేదు" అని వివేకానంద స్వామి చెప్పేవారు (Complete Works III. 190). పాపభీతి కొంతమందికి మంచి చేయవచ్చు. కానీ దాని మంచి ప్రభావం అది మనల్ని ఉన్నత స్థాయికి లేవనెత్తేదిగా ఉన్నంతవరకే. కేవలం మనల్ని అంకుశంతో పొడుస్తున్నట్లు చికాకుపెడుతూ ఉండి, మనలోని ఆధ్యాత్మికతను ప్రేరేపించలేకపోతే అది నిష్ప్రయోజనం. కాబట్టి ఇటువంటి చిల్లరమల్లర భావనలకు బదులు, మనలోని దివ్యత్వాన్నీ, శాశ్వతత్వాన్నీ, పవిత్రత గురించి దీర్ఘాలోచన చేయడం

ఎంతో సబబైన మార్గం. ఆంగ్లంలో " Habit is our second nature" అని ఒక సామెత ఉంది. 'అలవాటు అనేది మన రెండవ స్వభావం' అని దీనికి అర్థం. మరి అలాంటప్పుడు మన మొదటి స్వభావం ఏమిటి? దివ్యత్వమే! ఆధ్యాత్మికపరంగా చూస్తే, మనకు మనమే పూర్వీకులం, అంటే మన జన్మకు మనమే కారకులం. మనం నాటిన పంటనే కోసుకుంటున్నాము. ఇక్కడ నొక్కిచెప్పే విషయం ఏమిటంటే, మరుజన్మ ఉంది కదా అని ఇప్పుడు ఏ ప్రయత్నం చేయకుండా ఊరుకోకూడదు. ఈ జన్మలోనే పూర్తి సాక్షాత్కారం కోసం శ్రమించాలి. పారమార్థిక జీవనంలో పునర్జన్మల కోసం వేచివుండడం అనేది లేదు. మన వర్తమాన జీవితం, పూర్వం చేసిన కర్మల ఫలితమైతే, భవిష్యత్తును ప్రస్తుతం చేసే కర్మల ద్వారా మార్చవచ్చు కదా! కర్మ, విధి – ఈ రెండూ వేర్వేరు. ఒకటి కావు. కర్మ సిద్ధాంతం అంటే స్వయం–కృషి సిద్ధాంతం అని అర్థం చేసుకోవాలి. తెలివిగా, బుద్ధి పూర్వకంగా చేసే స్వప్రయత్నాన్ని ఈ సిద్ధాంతం బోధిస్తుంది. బ్రహ్మరాత, విధి వంచన, సోమరితనం మొదలైన నిరాశాపూర్వక భావాలను ఈ సిద్ధాంతం ఎన్నడూ ప్రోత్సహించదు. కాబట్టి తీవ్రమైన సాధన చేయడమే మన స్వభావం కావాలి కానీ, విధిలిఖితం జరుగుతుందని ఊరుకోవడం కాదు.

పవిత్రమైన హృదయం సత్యాన్ని ప్రతిఫలిస్తుంది. అలాగే పవిత్రత, వివేకం నిండివున్న మనస్సు కూడా పరమాత్మనే ప్రతిబింబిస్తుంది. అటువంటి మనస్సులో ఆధ్యాత్మిక భావనలు త్వరగా వేళ్ళూనుకుని, దినదిన ప్రవర్ధమానం చెందుతాయి. పవిత్రమైన హృదయం, నిష్కల్మషమైన మనస్సు సత్యసాక్షాత్కారం జరిగినప్పుడు ఆ పరమసత్యంలో ఐక్యం చెందుతాయి. తోలుబొమ్మలవంటి శరీరాల మీద మన మనస్సులో కామభావనలు ఉన్నంతకాలం, భగవంతుని పట్ల నిజమైన వ్యాకులత జనించదు. అపుడు మన భగవత్ప్రేమ నటన మాత్రమే అవుతుంది. కానీ ప్రతివారి జీవితంలో ఈ తోలుబొమ్మల మీది ప్రేమ నిస్సారంగా తోచే ఘడియ వస్తుంది. అప్పుడు భగవంతుని పట్ల ప్రగాఢమైన, నిష్కల్మషమైన ప్రేమ జనిస్తుంది. ప్రాపంచిక వ్యవహారాలు 'ఉప్పులేని కూర'గా మారతాయి.

తీవ్రమైన చర్యలు అవసరం

పారమార్థికంగా పురోగమించాలంటే 'వేదాంత పద్ధతి'లో సాధన చేయాలి. వేదాంతం అంటే 'నెమ్మదిగా పనిచేసే హోమియో మందు' కాదు! వేదాంతాన్ని 'క్షణాలమీద పనిచేసే అలోపతి మందు'తో పోల్చవచ్చు! మనలో ప్రాపంచికత అనే

రోగం ముదిరిపోయింది కాబట్టి, శక్తిమంతమైన మందులే కావాలి. వేదాంతంలో మాత్రమే 'తీవ్రమైన చికిత్సలు' ఉన్నాయి. శక్తిమంతమైన ఇంజెక్షన్లు, ఏంటీ బయోటిక్స్ 'అలోపతి'లోనే ఉన్నాయి మరి. 'హోమియోపతి' మందులలో పొటెన్సీ పెంచడానికి మరింత పలచన చేస్తారు. ఇలా 'పలచన' చేసుకుంటూపోతే, వేదాంతం అనే మందు వలన సత్ఫలితాలు రావు. క్రీస్తు యొక్క ఉపదేశాలను అంతులేకుండా 'పలచన' చేసుకుంటూ పోవడం వలన వాటికి ఏ గతి పట్టిందో ఈనాడు మీరు ప్రత్యక్షంగా చూడవచ్చు.

ఆశలు లేదా కోరికలు, మనల్ని ప్రలోభపెట్టే ఇంద్రియాలు మన ఆగర్భశత్రువులని తెలుసుకుని క్రమశిక్షణతో, నియంత్రణతో మసలుకోవడం ఎంతో అవసరం. ఆశ అనే ఘోరమైన శక్తికి హద్దులు లేవు. అది మనల్ని వశంలో ఉంచుకున్నంత కాలం, మహనీయుల ఆధ్యాత్మిక ఉపదేశాలను పాటించకుండా మనకు అడ్డుపడుతుంది! కాబట్టి మనం ఆశను నియంత్రించగలుగుతున్నామో లేదో అన్న విషయాన్ని సమగ్రంగా అర్థం చేసుకోవాలి. తెలిసి గానీ లేదా తెలియకుండా గానీ ఈ నిజాన్ని మనం కప్పిపుచ్చడానికి ప్రయత్నించకూడదు.

ఒక్కొక్క ఆశనూ పట్టి బంధించి, వధించడం అనేది పద్ధతి కానేకాదు. సామూహిక జనహరణ అస్త్రాలు (Weapons of mass destructions) అన్నింటినీ ఒక్కసారిగా తుడిచిపెట్టినట్లు, నిర్దాక్షిణ్యంగా అన్నింటినీ ఒకేసారి నిర్మూలించాలి. భగవంతుణ్ణే శరణువేడుతూ, ఆయన ప్రసరించే వెలుగులతో మన హృదయాలు నిండిపోయేటట్లు చూడాలి. అలా చేసిన తక్షణం చీకటి మటుమాయం అవుతుంది. యుద్ధరంగంలోకి భగవంతుడే స్వయంగా దిగి, మనకోసం పోరు సల్పుతాడు. ఆయన తన పని తాను చేస్తాడు కానీ, మనలో వ్యక్తిత్వం సజీవంగా ఉన్నంత వరకూ, మన పనులకు మనమే కర్తలమన్న భావన ఉన్నంతవరకూ, మన చేతిలో ఉన్న పనిని మనం కూడా చేయాలి కదా! దృగ్గోచరమయ్యే ప్రపంచంతో మన అనుబంధాన్ని తెంచుకోవాలి. ప్రాపంచికమైన, శారీరకమైన కోరికలను పూర్తిగా వదిలిపెట్టాలి. అన్ని బంధాలనూ, ఆ బంధాల ద్వారా ప్రాప్తించిన బాధ్యతలనూ కూడా వదిలించుకోవాలి. జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టనష్టాల నుంచి విముక్తి పొందడానికీ, మనలోని అజ్ఞానం అనే చీకటిని పోగొట్టుకోవడానికీ ఇది ఒక్కటే మార్గం. మన దృక్పథాన్ని మార్చుకొని, ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి మనల్ని సమాయత్తం చేసే ప్రక్రియను భగవంతుని చేతనే చేయిద్దాం. తప్పనిసరి అయితే

తప్ప, ఈ ప్రపంచాన్ని ఏమాత్రం పట్టించుకోకుండా ఉండాలి. మనం ఒక మఠంలో ఉన్నా, బయట ఉన్నా, ప్రపంచంలోనే ఉన్నమాట మాత్రం నిజం కదా! కాబట్టి ప్రపంచాన్ని వదిలి పారిపోవడం కుదరదు. అందువలన ఈ ప్రపంచం మన ధ్యాసను ఆక్రమించకుండా జాగ్రత్త పడాలి. శ్రీరామకృష్ణులు, "పడవ నీటిలో ఉండవచ్చు. కానీ నీరు పడవలో ఉండకూడదు," అని చెప్పేవారు.

ఆత్మను గురించే ఆలోచించండి

మనల్ని మనమే పవిత్రులుగా భావించుకుంటూ, ఎన్నడూ పాపం, బలహీనత, దోషం మొదలైన వ్యతిరేకభావాలను దరిజేరకుండా చూసుకోవడమే పవిత్రతను పొందడానికి అత్యుత్తమమైన మార్గం. పరిపూర్ణత్వమే మన సహజ ప్రవృత్తి. కానీ మనం దానిని మరచిపోయాము. అందువలననే మాటిమాటికీ తప్పులు చేస్తుంటాము. మనలోని శాశ్వతమైన పరిపూర్ణత్వాన్ని గుర్తెరిగినప్పుడు, అపవిత్రత, పాపం మొదలైనవన్నీ అదృశ్యమైపోయి, గతించిన కలలతో సమానం అవుతాయి.

పవిత్రత అనేది బయట ఎక్కడ నుంచో వచ్చేది కాదు. అనాది నుంచీ, సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ పవిత్రతే మన అసలైన స్వభావం కాబట్టి, అది మన లోపల నుంచే ఉబికి పైకి రావడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. దానిని కొత్తగా ఎక్కడ నుంచో తేవాల్సిన పనిలేదు, కొత్తగా తయారుచేయవలసిన పని లేదు. ఈ అంతర్గతమైన వృద్ధినే ఆధ్యాత్మిక జీవనం అని చెప్పుకోవచ్చు. నిజానికి ఇది వృద్ధి కూడా కాదు, మన నిజస్వభావానికి తెరతీయడమే. పరిపూర్ణత్వం, పవిత్రత మన నిజస్వభావం కాకపోతే, కొత్తగా వాటిని ఎలా పెంపొందించుకోగలం? అలా చేయవలసి ఉంటే, మనకు అసలు విముక్తి అనేదే ఉండదు మరి!

మనలో మొదట అంతర్గతమైన పరివర్తనను తీసుకువస్తే, దానంతట అదే బాహ్యమైన వ్యక్తీకరణకు దారితీస్తుంది. పైపై మెరుగులు దిద్దినట్టు కాకుండా, మన స్వభావం ఆమూలాగ్రం పవిత్రం కావాలి. పైపైన పెరిగిన హానికరమైన మొలకలను నిర్మూలించి, నేలను చక్కగా తయారుచేసుకోవాలి. తీవ్రమైన సాధన చేయండి. అప్పుడే మీలో అహంకారం వలన కలిగిన అపవిత్రభావనలు తొలిగిపోతాయి. మీలోని అహంకారం కలిగించే భ్రమల వలన, మీ ఆలోచనలు అపవిత్రమూ, కళంకితమూ అయ్యాయి. అపవిత్రతే కనుక మీ నిజతత్త్వమైతే మిమ్మల్ని పవిత్రులుగా చేయడం అసంభవం. మీకు ముక్తిమార్గం అనే ప్రసక్తే

ఉండదు. కానీ నిజానికి, మీ నిజతత్త్వం స్వయంప్రకాశంతో వెలిగిపోతున్న పవిత్రత. దాన్ని తిరిగి పొందాలి. మంచిమంచి ఆలోచనలు, పనులు, మాటలు ఇందుకోసం చక్కగా ఉపకరిస్తాయి. కానీ క్రమబద్ధమైన పారమార్థిక సాధన లేకుండా కేవలం వీటితోనే, ప్రస్తుతం మీరు ఉన్న స్థితిలో నుంచి ఉన్నతమైన వారిగా మిమ్మల్ని తీర్చిదిద్దడం సాధ్యం కాదు.

మన పట్లా, ప్రపంచం పట్లా, మనలో తలెత్తే భావప్రకంపనల పట్లా, మన లోని పాతసంస్కారాల పట్లా సంపూర్ణమైన ఒక కొత్త దృక్పథాన్ని అలవరచు కోవాలి.

ఒక చెడ్డ ఆలోచన మనలో కలిగినప్పుడు బాధపడాలి. కానీ ఈ బాధ, మనల్ని మరింత జాగ్రత్తతో ముందుకు సాగేలా ప్రేరేపించాలి. ఇటువంటి ఆలోచనలు మనలో ఉన్నాయని తెలుసుకోగలిగినందుకు కృతజ్ఞులమై ఉండాలి! అవి ఉన్నాయనే తెలియకపోతే వాటికి ఎదుర్కొని జయించడం సాధ్యం కాదు కదా! ఒకవేళ ఈ శత్రువుల బలం ఎక్కువగా ఉంటే, మనలోని 'పోరాటపటిమ' కూడా పెరగాలి. వాటిని నిర్మూలించాలన్న దృఢ సంకల్పం మరింత బలపడాలి. వదల కుండా ప్రయత్నించాలి.

మనలో కల్మషాలు ఉన్నట్లయితే, అవి ఉన్నాయో లేవో, వాటి తీవ్రత ఎంతో ముందు మనకు తెలియాలి. ముందు అవి ఉన్నాయని తెలుసుకుంటే సగం గెలిచినట్లే. ఆ తర్వాత మన మనస్సు వాటి ప్రభావం వలన మనల్ని మోసం చేస్తోందని తెలుసుకోవడం ఉపయోగకరం. అప్పుడు ఆ దుష్ప్రయత్నాలను ఎదుర్కొనేటట్లు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికి వీలవుతుంది. కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యాలకు లోబడడం వలన మనిషి తన జీవితాన్నే కాక, తన ప్రక్కవారి జీవితాలను కూడా ఎంత దుఃఖమయం చేస్తాడో కదా! అందుకని మన మనస్సులలో కూడా ఉన్న ఈ ఆరుగురు శత్రువులను కనిపెట్టి, నిర్మూలించాలి. పారమార్థిక జీవనం పట్ల తీవ్రమైన ఆసక్తిని చూపకపోతే, ఈ శత్రువులు మనలోనే ఉండిపోతారు సుమా!

తన చైతన్యపు కేంద్రాన్ని (శ్రద్ధాసక్తులను) ప్రయత్నపూర్వకంగా, నీచమైన విషయాల నుంచి ఉన్నతమైనవాటి వైపు మరల్చడం అనేది సాధకుడు జీవితంలో చేయవలసిన ముఖ్యమైన కార్యం. సాధారణంగా, మన శ్రద్ధాసక్తులు శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా అన్న మూడింటిలో ఏదోవొక స్థాయిలో ఉండవచ్చు. తిండిపోతులకు, త్రాగుబోతులకు ఆసక్తి అంతా ఉదరం మీదే ఉంటుంది. కొందరి

ఆసక్తి ప్రాపంచికమైన మమతానురాగాల మీద అంటే హృదయానికి క్రిందవున్న భాగంపై ఉంటుంది. ఈ చైతన్యపు కేంద్రాన్ని క్రింది నుంచి పైకి చేర్చడాన్ని సాధకుడు నేర్చుకోవాలి. అది ఏ స్థాయిలో ఉందో ముందు గ్రహించి, తర్వాత పట్టు వదలని సాధనతో నెమ్మదిగా దానిని పైపైకి లేవనెత్తాలి. ఎల్లవేళలా ఈ చైతన్యపు కేంద్రం దిగజారకుండా గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇలా చైతన్యపు కేంద్రాన్ని ఉన్నత స్థాయిలో నిలబెట్టడం ఒక ముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మిక సాధన.

సూక్ష్మమైన కోరికలు

మన మనస్సు లోతులకు వెళ్ళి శోధిస్తే, కొన్ని కోరికలు బీజరూపంలో నక్కి ఉండడాన్ని గమనిస్తాము. మన నిత్యజీవిత ప్రవర్తనలో అజాగ్రత్తగా ఉంటూ ఉంటే, అవి మొలకెత్తి ఏపుగా పెరిగి, చాలా ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. అంటే ఆ కోరికలు కట్టడి చేయబడ్డాయి కానీ, పూర్తిగా నాశనం కాలేదు. నిజానికి భగవత్సాక్షాత్కారం కానంత వరకూ ఎవరూ పూర్తిగా సురక్షితంగా ఉన్నట్టు కాదు. మన మీద మనకు చాలా నియంత్రణ ఉండవచ్చు. అయినా మనం చేసే సహవాసాలలో, వ్యవహారాలలో దుస్సాహసం పనికిరాదు. తనను తాను స్వాధీనం చేసుకున్న సాధకుడు కూడా కఠినమైన నియమావళిని అనుసరిస్తూ, ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ దిగజారే అవకాశం లేకుండా మసలుకోవాలి.

విషయా వినివర్తంతే నిరాహారస్య దేహినః ।
రసవర్జం రసోఽప్యస్య పరం దృష్ట్వా నివర్తతే ॥ *(భగవద్గీత 2.59)*

“మనం అలవాటుపడిన రుచులు (పూర్వ సంస్కారాలు) మనల్ని అంత తేలికగా వదలిపెట్టవు” అని గీతలో చెప్పబడింది. ఎంతో నియంత్రణ కలవారిలో కూడా, ఇంద్రియార్థాల మీద ఆకర్షణలు, అంతో ఇంతో బీజరూపంలో అణగారి ఉంటాయి. ఆత్మసాక్షాత్కారం కానిదే అవి పూర్తిగా దహింపబడవు. ఒక కాలిపోయిన త్రాడు, నిజమైన త్రాడు లాగే కనిపిస్తున్నా ముట్టుకుంటే బూడిదలా రాలిపోతుంది. అలాగే సాక్షాత్కారం తర్వాత తన్మాత్రలు అంటే కోరికలు మనిషిని బంధించలేవు. ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందిన వారి దృక్పథంలో ఎంత మార్పు వస్తుందంటే, ఇంద్రియార్థాలు అతడి మీద ఏమాత్రం తమ ప్రభావాన్ని చూపలేవు.

బీజరూపంలో ఉన్న కోరికలు మళ్ళీ మొలకెత్తుతాయని దిగులు పడుతూ కూర్చోకూడదు. మన ముందు ఉన్న సవాలు ఎంత పెద్దదో గుర్తుచేసుకుంటూ, “ఈ

పెనుసవాలును ఎదుర్కోవడానికి నాకు మరింత సంకల్పశక్తి కావాలి. ఏకనిష్ఠతో, జాగరూకతతో ముందుకు సాగాలి," అని మనకు మనమే సూచన చేసుకోవాలి. మన ముందున్న సవాలు చూసి బెంబేలు పడకూడదు. అలాగని నిర్లక్ష్యం కూడా ఏమాత్రం పనికిరాదు. వాస్తవదృక్పథంతో, దృఢసంకల్పంతో మీపట్ల మీరు వ్యవహరించగలగాలి.

మన అంతరాళాలలో ఎక్కడో దాగివున్న హృదయ విదారకమైన దృశ్యాలు ఒక్కొక్కసారి స్వప్నంలో రావచ్చు. లేదా ధ్యానసమయంలో భీతిగొలిపే రూపాలు ప్రత్యక్షం కావచ్చు. మన మనస్సులలో ఎన్ని మాలిన్యాలు దాగి ఉన్నాయంటే, అవన్నీ ఏదో ఒకరోజు తప్పకుండా పైకి వచ్చి మనల్ని భయపెడుతూ, మనల్ని దారి తప్పించే ప్రయత్నం చేయవచ్చు. కానీ మనం ఏమాత్రం జంకవలసిన పనిలేదు. పరమశాంతితో వీటిని ఎదుర్కొంటూ, మన సాధనను కొనసాగించాలి. ఎంతగా నియంత్రించుకోగలమని అనుకున్నా సరే, అత్యున్నతమైన సాక్షాత్కారం కలగనంత వరకూ జాగ్రత్తగా ఉండవలసిందే. ఎందుకంటే, మనం అజాగ్రత్తగా ఉన్న క్షణంలో; మన పరిచయాల వలనో, మాటల వలనో, దేన్నో చూడడం వలనో, సూక్ష్మమైన రూపంలో ఏదోఒక ప్రలోభం మనలో ప్రవేశించవచ్చు. కాబట్టి సంపూర్ణమైన జాగరూకతతో మెలగాలి. సాధారణంగా వాంఛల ప్రభావం సూక్ష్మరూపంలో ప్రారంభమై, భీకరమైన స్థాయికి చేరి, చివరికి మనల్నే ముంచెత్తే అవకాశం ఉంది. మనం జాగ్రత్తగా కాచుకొని ఉండకపోతే ఈ ప్రమాదం ఏ క్షణమైనా జరగవచ్చు.

నిజంగా జాగరూకతతో ఉన్నవాడు, కోరికలు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మరూపంలో ప్రవేశిస్తున్నప్పుడే వాటిని గుర్తించి, భస్మీపటలం చేస్తాడు. వాటిని మనస్సులో మరి పెరగకుండా జాగ్రత్త పడతాడు. కాబట్టి, మనం వివేచనతో, సంపూర్ణమైన జాగరూకతతో లేనప్పుడు, కోరికలను కారణరూపంలో ఉండగానే కనిపెట్టి పెకలించడం సాధ్యం కాదని తెలుసుకోవాలి. ఇంకొక విషయం ఏమిటంటే, భగవంతుని పట్ల పూర్తి శరణాగతితో, ఆయనను ఎల్లవేళలా స్మరిస్తూ ఉన్నప్పుడే ఈ నిర్మూలన సాధ్యం అవుతుందని గ్రహించాలి. నిరంతర భగవన్నామ స్మరణ మనల్ని జాగరూకులుగా తయారుచేస్తుంది. ఒకసారి శ్రీశారదాదేవి ఇలా ప్రశ్నించారు: "సర్వకాల సర్వావస్థలలో భగవంతుణ్ణి గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండేవారిని చెడు ఎలా అంటగలదు?"

ఆధ్యాత్మికతలో పరిపక్వత పొందినవారికి బాధ్యత ఎక్కువ

ఆధ్యాత్మికంగా ముందంజ వేయనివారు తప్పు చేయడానికీ, ఆధ్యాత్మికతలో పురోగమించినవారు తప్పు చేయడానికీ ఎంతో తేడా ఉంది. ఒక అనాగరికుడు మొరటుగా ప్రవర్తించడం కంటే, సంస్కారవంతుడు సరిగా ప్రవర్తించకపోవడం ఎంతో శోచనీయం. పురోగతి సాధిస్తున్న కొద్దీ బాధ్యత కూడా పెరుగుతుంది. నైతికంగా ఎదగనివారి కంటే, ఆధ్యాత్మికపరులే మంచి నడవడిక కలిగి ఉండాలి. ఆ ఇద్దరి బాధ్యతలు వేర్వేరు.

మనం పురోగమిస్తున్న కొద్దీ, నైతిక విలువలు ఆచరణలో కూడా పైపైకి ఆరోహించాలి. ప్రాపంచికతలో మునిగితేలేవారు అబద్ధం ఆడడానికి ఏమాత్రం సంకోచించరు. చాలామంది ఇతరులను నొప్పించకుండా ఉండడం కోసం చిన్న చిన్న అబద్ధాలు చెప్పడానికి వెనుకాడరు. కానీ ఆధ్యాత్మికతలో పరిణమిస్తున్నపుడు, హాస్యానికి చిన్న అబద్ధాన్ని చెప్పాలన్నా కూడా ఎంతో నొచ్చుకునే స్థితి వస్తుంది. ఈ విషయంలో రాజీ పడవలసివస్తే, రాజీ పడ్డామని అంగీకరించాలే కానీ పర్వాలేదులే అని సరిపెట్టుకోకూడదు. తప్పును తెలుసుకుని, ఒప్పుకోవాలి కానీ, సమర్థించుకోకూడదు.

మనస్సు పరిపక్వం కానంతవరకూ సాధకుడు, 'చెడు పని'ని మానుకుంటాడు. కానీ మనస్సు పరిపక్వమై, సూక్ష్మత్వాన్ని పొందినపుడు ఆలోచనాస్థాయిలోనే చెడును నివారిస్తాడు. నిజానికి ఆలోచనలలోని చెడు, క్రియారూపంలోని చెడు కంటే ముఖ్యమైనది. కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో పనుల కంటే, ఆలోచనలకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి. మందబుద్ధులకు ఈ విధంగా ఆలోచనలకు ప్రాముఖ్యత ఎందుకు ఇవ్వాలో అర్థం కాదు. అటువంటివారిపై చెడ్డ ఆలోచనల యొక్క ప్రభావం పడుతున్నా, ఏమీ కాలేదనుకుంటూ ఉంటారు. ఇది ఆశ్చర్యకరం! ఒక చెడ్డ ఆలోచనకూ చెడ్డ పనికీ తేడా లేదు. కాబట్టి అత్యున్నతమైన నైతిక విలువలు పాటించడం అంటే, మనసా(మనస్సులో), వాచా(మాటలో), కర్మణా (చేతలలో) పవిత్రతను నింపాలి. మరో విషయం ఏమిటంటే ఆలోచనలలో లేని పవిత్రత మాటలలోకి రాదు. చేతలలోకి అసలే రాదు.

పతంజలి యోగసూత్రాల (2.34)లో నైతికత గురించి ఇలా వివరించాడు: ఒక చెడు పని చేయకపోవడమే కాదు, చెడుకు మనం కారణభూతం కూడా కాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. అలాగే చెడును ఆమోదించకూడదు. సాధకుడు పై

మూడు విషయాలపట్ల బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి. అతడు చెడు చేయకుండా, తన వల్ల చెడు జరగకుండా, చెడును ఆమోదించకుండా, చెడు ద్వారా లాభాన్ని ఆశించకుండా మసలుకుంటాడు.

ప్రలోభాలను దరిజేరనివ్వ వద్దు

పారమార్థిక సాధనలో పురోగమిస్తున్నప్పుడు, స్థూలమైన లేదా సూక్ష్మమైన ప్రలోభాలు మన దగ్గరకు రాకుండా శక్తివంచన లేకుండా ప్రయత్నించాలి. ప్రలోభ పెట్టే విషయాలను దగ్గరకు రానివ్వకుండా, వాటికి దూరం నుంచే నమస్కరించాలి. వాటిని తట్టుకుని నిలబడే శక్తి మనలో అంతో ఇంతో ఉంటుంది. అయితే ఆ శక్తి మీద మితిమీరిన విశ్వాసం కలిగి ఉండడం ప్రమాదకరం. మన మనస్సు ఎంత మకిలిగా ఉంటుందంటే, మన పాత అలవాట్లు ఒకసారి చెలరేగితే చాలా ఇబ్బంది పెడతాయి. ఎంతోకాలం సాధన చేశాక మాత్రమే మన నియంత్రణశక్తిని మనం నమ్మవచ్చు. కామం, ద్వేషం, దురాశ, అసభ్యత – ఇటువంటి గుణాలు బీజ రూపంలో మనలో ఉంటూ, పైకి వ్యక్తమవటానికి అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటాయి. అవకాశం దొరికిన వెంటనే బయటకు వచ్చి తమ విశ్వరూపం ప్రదర్శిస్తాయి. కాబట్టి చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

మనస్సులో ఏర్పడిన ఒక చిన్న అలవంటి అల్పమైన కోరిక, మనకు తెలియకుండానే పెద్ద సునామీగా మారవచ్చు. బాహ్యమైన ఆకర్షణలు చాలా సూక్ష్మ రూపంలో ఉండి, వాటి తాకిడి అసలు ఉందోలేదో తెలియనంత తక్కువగా ఉన్నా కూడా, కొంతకాలానికి మనస్సును ప్రభావితం చేస్తాయి. ఒక్కొక్కసారి గతంలో ఎప్పుడో పడిన ఒక అపవిత్రమైన ముద్ర మన మనస్థైర్యాన్ని తల్లక్రిందులు చేయ వచ్చు. బీజరూపంలో ఉన్న ఆ ముద్ర మనస్సులో ఉన్నదే కానీ బయటనుంచి వచ్చింది కాదు. ఆ బీజం మనలో ఉంది కాబట్టే అది మొలకెత్తగలిగిందని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

బంధం ఏ రకమైనది అయినా సరే, హృదయాన్ని మకిలపరచి, సాధకుణ్ణి ఆధ్యాత్మికంగా నాశనం చేసి వదలిపెడుతుంది. ఆ బంధానికి ఆగ్రహం తోడైతే మనస్సు మొత్తం గందరగోళంతో నిండిపోయి, పారమార్థిక పురోగతి మటు మాయం అవుతుంది. ఉద్వేగాలు ఉన్నతమైన జీవితం కోసం పడే తపనను సమాప్తం చేస్తాయి. అందువల్లే ఎంత చిన్న ప్రేరేపణ అయినా సరే, దాని నుంచి మనం జాగ్రత్తగా తప్పుకోవాలి. మన మనస్సును ఉన్నతమైన ఆలోచనల పైకి

మళ్ళించడమే దీనికి ఏకైక పరిష్కారమార్గం. మనలో ఉండే నీచమైన ఆసక్తులకూ, ఉద్వేగాలకూ ఏమాత్రం అవకాశం ఇవ్వకూడదు. అటువంటి ప్రేరేపణలను పురికొల్పే మనుష్యులను వీలైనంత వరకూ దూరంగా ఉంచాలి.

ఉద్వేగాలకు మనల్ని ముంచెత్తే అవకాశాన్ని ఇవ్వకూడదు. స్వభావరీత్యా మనస్సు ఏదో ఒకటి ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. మనం మంచి ఆలోచనలు సరఫరా చేయకపోతే, చెడు వైపు తప్పకుండా మొగ్గు చూపిస్తుంది. కాబట్టి మేల్కొని ప్రయత్నం ప్రారంభించండి. దీక్షతో, వివేకంతో మీ మనస్సును గమనిస్తూ, చెడు నుంచి కాపాడుకుంటూ పారమార్థిక పథంలో ముందుకు సాగండి.

ఆసుప్తేః ఆమృతేః కాలం నయేద్వేదాంత చింతయా ।

(సిద్ధాంత లేశ సంగ్రహ, అధ్యాయం)

ఉదయం నిద్ర లేచిన క్షణం నుంచీ రాత్రి నిద్రించే వరకూ; ఈ క్షణం నుంచి శాశ్వతమైన నిద్రను చేరుకునేదాకా; మీ మనస్సులను ఆధ్యాత్మికత నిండిన ఆలోచనలతో భర్తీ చేయండి.

నైతిక జీవనం ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి దారితీయాలి

ప్రతి మనిషి యొక్క మానసిక తత్త్వం, భౌతిక రూపం, వ్యక్తిత్వం, జీవితం 'మూడు గుణాల' వలన ప్రభావితం అవుతాయని భారతీయ తత్త్వశాస్త్రం తెలుపుతోంది. వీటిని సత్త్వం, రజస్సు, తమస్సు అని పిలుస్తారు. జడత్వం (మందకొడితనం) తమస్సునూ, తీవ్రోత్సాహం (విపరీతమైన చురుకుదనం) రజస్సునూ, జ్ఞానం (ప్రసన్నమైన బుద్ధి) సత్త్వాన్నీ సూచిస్తాయి. ఇవి వేర్వేరు పాళ్ళలో అందరిలోనూ ఉంటాయి. ఈ మూడు గుణాలలో దేని ప్రాబల్యం ఎక్కువగా ఉంటే, మనిషి వ్యక్తిత్వం ఆ విధంగా ఉంటుంది. రజస్సు, తమస్సు ఎక్కువైపోయి, ఈ గుణాల మధ్య సరైన అమరిక కుదరకపోవడం వలననే మనకు జీవితంలో రకరకాల సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఒక ఇంటి పైకప్పుకు చేర్చే నిచ్చెనలోని వివిధ భాగాలతో ఈ గుణాలను పోల్చవచ్చు. నిచ్చెన క్రింది భాగంలో ఉన్నవారు అంటే తమస్సులో ఉన్నవారు రజస్సుకూ, రజస్సులో ఉన్నవారు ఇంకా పైకి అంటే సత్త్వానికీ ఎక్కాలి. సత్త్వం మనస్సులో వేళ్ళూనుకుంటే, మనస్సు ప్రశాంతతతోనూ, పవిత్రతతోనూ నిండిపోతుంది. నిచ్చెనలోని పైభాగమైన సత్త్వం, సత్యానికి చేరువలో ఉండి, మనకు మార్గదర్శక మవుతుంది. అయినా అదే సత్యం (భగవంతుడు) కానేరదు.

మనలోని పవిత్రత మనల్ని భగవంతుని వైపు నడిపిస్తుంది. సత్యసాక్షాత్కారం అంటే మనం ఈ మూడు గుణాల్ని దాటి భగవంతుణ్ణి చేరేదే. ఈ మూడు గుణాలనూ ముగ్గురు దొంగలతో పోలుస్తూ, శ్రీరామకృష్ణులు ఒక కథ చెప్పేవారు: *ఒక శ్రీమంతుడు అడవిలో వెడుతుండగా ముగ్గురు దొంగలు అతణ్ణి చుట్టుముట్టి, బాగా కొట్టి, ఎక్కడికో ఈడ్చుకు వెళ్ళి, సర్వస్వమూ దోచుకుంటారు. "వీడు ప్రాణాలతో ఉంటే ఏమిటి ప్రయోజనం! కాబట్టి వీణ్ణి చంపేద్దాం!" అని వారిలో ఒకడు అరిచి, చంపడానికి కత్తి ఎత్తుతాడు. మరొకడు వాణ్ణి వారించి, "వీణ్ణి చంపి ప్రయోజనం లేదు. కట్టిపడేసి పోదాం. అప్పుడు వీడు పోలీసులకు మన జాడచెప్పలేడు" అని చెప్పి మిగిలినవారిని ఒప్పిస్తాడు. అనుకున్న ప్రకారం వాణ్ణి కట్టేసి వారు తమ త్రోవన తాము వెళ్తాతారు.*

మూడవ దొంగ కాసేపటికి తిరిగివచ్చి, "నీకు దెబ్బలు బాగా తగిలిన ట్టున్నాయే! ఉండు! నిన్ను విడిపిస్తాను" అని కట్లు ఊడదీస్తాడు. తర్వాత అతనిని, దగ్గరలోని రవాణామార్గానికి తీసుకువెళ్ళి "ఈ త్రోవన వెడితే ఇల్లు చేరగలవు" అని దారిచూపి, తన మానాన తాను పోబోతాడు. "నీవు నాకెంతో సహాయం చేశావు. నాతో మా ఇంటికి వస్తే మేమెంతో సంతోషిస్తాం" అని ఆ శ్రీమంతుడు దొంగను తన ఇంటికి ఆహ్వానిస్తాడు. "లేదు! నేను అక్కడికి రాకూడదు. నేను వస్తే నా సంగతి పోలీసులకు తెలిసిపోతుంది!" అని ఆ దొంగ అడవిలోకి వెళ్ళిపోతాడు.

"వీడు ప్రాణాలతో ఉంటే ఏమిటి ప్రయోజనం! కాబట్టి వీణ్ణి చంపేద్దాం" అన్నవాడు తమోగుణ స్వభావానికి ఉదాహరణ. నాశనం చేయడమే దాని పని. వదలిపెడదామన్న రెండవ దొంగను రజస్సుతో పోల్చవచ్చు. రజోగుణం మానవుణ్ణి ప్రాపంచిక బంధాలలో పడవేసి, రకరకాల పనులను కల్పిస్తూ ఉంటుంది. ఈ బంధాలు, అనుబంధాలు, కర్మలలో పడి మానవుడు భగవంతుణ్ణి మరచిపోతాడు. ఒక్క సత్త్వగుణం మాత్రమే మనిషిని సత్యసాక్షాత్కారం వైపు నడిపిస్తుంది. దయ, నీతి, భక్తి మొదలైన వైశిష్ట్యాలను పెంపొందిస్తుంది. ఇదివరకు చెప్పుకున్నట్లు ఇంటి పైకప్పుకు చేర్చే చివరి మెట్టు సత్త్వమే. కానీ ఇదే పైకప్పు కాదు. భగవంతుడే పైకప్పు మీద ఉంటాడు. అదే మానవుని నిజమైన ఆవాసం. మూడు గుణాలతో తయారు చేయబడిన నిచ్చెనను పూర్తిగా ఎక్కినపుడు (అంటే ఆ గుణాలను మూడింటినీ అధిగమించినపుడు) మాత్రమే భగవత్సాక్షాత్కారం లభిస్తుంది.

భగవత్సాక్షాత్కారమే మనకు పరమగమ్యం కావాలి. మనలోనూ, ఇతరులలోనూ ఉన్న దివ్యత్వాన్ని అనుభూతి చెందగలగాలి. త్రిగుణాల చర్యలకు ఏ

మాత్రం ప్రభావితం కాకుండా, వాటిని అధిగమించి, భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరించుకున్న మహనీయుడే మన ఆదర్శం. ఆయన మనస్సు, పవిత్రమైన ఆలోచనల సహాయంతో చెడువైపు మొగ్గుచూపే స్వభావాన్ని పూర్తిగా నాశనం చేసి, సత్త్వగుణాన్ని కూడా దాటి, ఇంకా ఉన్నత స్థాయికి చేరుకుని ఉంటుంది. క్రిందికి రావడం అంటూ జరిగితే, ఆయన మనస్సు సత్త్వగుణ స్థాయి వరకూ మాత్రమే దిగి వస్తుంది.

కేవలం నీతిగా జీవించడమే ఆధ్యాత్మికత కాదు. నీతినిజాయతీలతో జీవిస్తున్నంత మాత్రాన ఒక వ్యక్తి పారమార్థికంగా పురోగమించినట్టు కాదు. ప్రొటెస్టెంట్ మతం వారు చేసే తప్పు ఇదే. నీతినియమావళి అవసరమే. మచ్చలేని నైతిక జీవితం గడపకుండా పారమార్థిక జీవనం గడపడం సాధ్యం కాదు. కానీ నైతిక జీవనమే పారమార్థికత అని రెంటినీ సమానం చేయడం సరికాదు. ఆధ్యాత్మిక జీవనం నైతిక నియమావళి కంటే ఎంతో ఉన్నతమైనది.

"కేవలం నిస్వార్థమైన పనులు చేస్తూ, నైతిక జీవనం గడిపితే సరిపోదు. నీతి నియమాలను తు.చ. తప్పకుండా అనుసరించిన మాత్రాన అంతా సాధించినట్లు కాదు. అత్యున్నతమైన దివ్యజ్ఞానాన్ని పొంది, మనలోని పరమాత్మను సాక్షాత్కారించుకున్నప్పుడే జీవిత గమ్యాన్ని చేరుకున్నట్లు" అని వేదాంతి పలుకుతాడు.

మనస్సు పవిత్రంగా చేసుకోవడానికీ, జ్ఞానోదయానికీ, స్వార్థరహితమైన కర్మలు, నీతిమంతమైన జీవనం సహకరిస్తాయే తప్ప, అవే మన గమ్యం కావు. మహాచైతన్యస్థాయిని చేరుకుని బ్రహ్మానందాన్ని పొందడమే మన అసలు గమ్యం. ఆ మహాచైతన్యం, బ్రహ్మానందం మనలో ఎల్లప్పుడూ ఉన్నాయి. నిజానికి అవే మన నిజతత్త్వం. కానీ మనస్సులోని కల్మషాల వల్ల అవి కప్పబడిపోయాయి. ఆ కల్మషాలను శుభ్రపరచినప్పుడు అంతరంగంలోని ఆత్మ ప్రకాశిస్తుంది.

కల్మషాలు అంటే కేవలం కామోద్రేకాలు, చెడ్డ ఆలోచనలు మాత్రమే కాదు. మంచివి అని చెప్పబడే ఉద్వేగాలు, ఆలోచనలు కూడా ఆధ్యాత్మిక సాధనకీ, ఏకాగ్రతకీ అడ్డంకులే. కాబట్టి వాటిని కూడా కల్మషాల క్రిందే పరిగణించాలి. నీతిమంతమైన జీవితం చెడు ముద్రలను, ఆలోచనలను నాశనం చేయడం లేదా ఉన్నతమైన దిశలోకి మరల్చడానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవనం మంచి ఆలోచనలను, ఉద్వేగాలను కూడా అధిగమించాలని నొక్కి చెప్తుంది. ఉద్వేగాలు మనల్ని మానసికమైన లేదా భౌతికమైన స్థాయిలలో కట్టిపడేస్తాయి. వీటిని

దాటితేనే పారమార్థిక జీవనం. కాబట్టే ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు మామూలు నీతినియమావళిని అధిగమించాలని వేదాంతం చెపుతోంది.

ఉద్వేగాల స్థాయిలో మనం ఉన్నంతవరకూ మనం సురక్షితం కాదు. మనలోని భావోద్వేగాలను నియంత్రించి, ఉన్నతమైన దిశలోకి అంటే పారమార్థికత వైపు మరల్చాలి. భావోద్వేగం చెడ్డదైనా, మంచిదైనా పెద్ద తేడా లేదని గమనించాలి. అంటే రెండూ మన ఏకాగ్రతను భగ్నం చేయగలవని అర్థం చేసుకోవాలి.

నిజనికేతనం లేదా అసలైన గమ్యం

మన మీద మనమే జాలి పడడం లేదా ఎప్పుడూ తప్పు చేశామేమోనని తలచడం వలన మనస్సు బలహీనపడుతుంది. మనలోని తీవ్రమైన భావోద్వేగాలనూ, కోరికలనూ తట్టుకుని నిలబడితే, ఒక కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించవచ్చు. మీలోని సృజనాత్మకతతో, శక్త్యుత్సాహాలతో వినూత్నమైన కార్యాలను ఆరంభించవచ్చు. గతం గురించి దిగులు పడడం అనేది ఒక 'వ్యాధి'. ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఆ వ్యాధి లక్షణాలు పొడసూపగానే, నయం చేసే ప్రక్రియను చేపట్టాలి. ఎందుకంటే అవి మన నిజస్వభావం కావు గనుక మనలోని అపవిత్రమైన ఆలోచనలతో, దిగజార్చే ఉద్వేగాలతో మనకున్న సంబంధాన్ని త్రెంచివేయాలి. అప్పుడు మాత్రమే ధ్యానం మీద మన మనస్సులను పూర్తిగా లగ్నం చేయడం కుదురుతుంది.

ధ్యానం చేయడానికి ముందు ప్రార్థన, జపం వంటి సాధనలను మనం చేయవచ్చు. చిలక పలుకుల్లా ప్రార్థనలను వల్లెవేయడం లేదా మనస్సు ఎక్కడో ఉంచి జపం చేయడం వలన ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. వాటి అర్థాన్ని మనస్సులో గుర్తెరిగి, క్రమబద్ధంగా అనుష్ఠించాలి. అప్పుడు అవి మనలో ఒక నూతన సామరస్యాన్ని సృష్టిస్తాయి. మన ఆలోచనా విధానం, ఉద్వేగాలు, సంకల్పాలు పూర్తిగా పవిత్రం అవుతాయి. నిజమైన ధ్యానం వైపు మనం వేసే పెద్ద అడుగు ఇదే. బ్రహ్మానంద స్వామి మాటలలో ఈ పవిత్రీకరణ గురించి వినండి:

ఏకాంతమైన ప్రదేశానికి వెళ్ళి, కోరికలను అదుపు చేసుకుంటూ, మనలోని దివ్యత్వం గురించి చింతించాలి. పవిత్రమైన మన నిజతత్త్వం గురించి ఆలోచించిన కొద్దీ, మనలో ఆధ్యాత్మికత వికసిస్తుంది. ఒక ఆవుకు పౌష్టికాహారం ఇస్తే అది మరిన్ని పాలను ఇచ్చినట్లు, మనస్సుకు కూడా 'పుష్టికరమైన ఆహారాన్ని' ఇస్తే అది మరింత ప్రశాంతినీ, పారమార్థికతనూ సంతరించుకుంటుంది. పుష్టికరమైన ఆహారం అంటే ధ్యానం, ప్రార్థన, చింతనం మరియు జపం.

మరొక పద్ధతి ఏమిటంటే మన మనస్సును దాని మానాన దాన్ని తిరగనివ్వాలి. కానీ దాని తిరుగుళ్ళను జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఉండాలి. మనస్సు కొంతసేపు అలా తిరిగి తిరిగి చివరకు మనస్సులోనే ఉన్న పరమాత్మ చెంత నిలిచి ప్రశాంతతను పొందుతుంది. మీ మనస్సును మీరు కనిపెట్టి ఉంటే, అది మిమ్మల్ని కనిపెట్టి ఉంటుంది! (Eternal Companion, p 251-252)

కానీ ఇది అహంకారపూరితమైన ధ్యానం. కేవలం ఇటువంటి ధ్యానం వలన నిజమైన పారమార్థిక పురోగతి రాదు. మనం భగవంతుణ్ణి ధ్యానించడంతో పాటు, ఆయనకు మనల్ని సంపూర్ణంగా సమర్పించుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానాన్ని కొనసాగిస్తే మనలో ఒక ప్రకాశం గోచరమవుతుంది. మనలోనే ఉన్న ఆత్మజ్ఞానం లేదా ఆత్మశక్తి మేలుకుంటుంది. దీని ద్వారా పరమాత్మతో మనకున్న సంబంధం అవగతం అవుతుంది. అప్పుడు ఆ పరమాత్మ మీద ఆలోచనలతో మనస్సు నిమగ్నం అవుతుంది. చివరకు మనలో దివ్యానందం కట్టలు తెంచుకుని ప్రవహించి, మనల్ని పూర్తిగా మార్చివేస్తుంది.

ఒక అవతార పురుషుడు జన్మించినపుడు, ఒక నూతన తేజస్సును తనతోపాటు తెస్తాడు. తనలోనూ, తన చుట్టూ ఉండే ప్రపంచంలోనూ దివ్యత్వాన్నే చూస్తాడు. ప్రశాంతసాగరంలో ఓలలాడుతూ ఉంటాడు కాబట్టి, జయాపజయాలు, కష్టసుఖాలు అతన్ని కదిలించలేవు. భయం, కోపం, భవబంధాలు మొదలైనవాటి నుంచి పూర్తిగా విముక్తి పొందిన అతని మనస్సులో ఇతరుల పట్ల ప్రేమ, జాలి నిండివుంటాయి. ప్రాపంచికతతో ఏమాత్రం సంబంధం లేకుండా తనలోని దివ్యత్వమే పునాదిగా నిర్మించిన సౌధంలోని ప్రశాంతతను, బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. ఆ ప్రశాంతానందాలను ఇతరులతో పంచుకోవాలని కూడా ఉవ్విళ్ళూరుతూ ఉంటాడు.

12.

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో కామం వలన కలిగే సమస్యలు

జీవితంపై కామసంబంధమైన కోరికల ప్రభావం

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో లైంగిక వాంఛలనేవి ఒక ముఖ్యసమస్య. ప్రతి సాధకుని జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. సాధారణ మానవుని జీవితంలో కామం ఒక ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తుందని అది అతని ఆలోచనా విధానాన్ని, ఉద్వేగాలను, ఇష్టాలను చాలా ప్రభావితం చేస్తుందని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. తీవ్రమైన ఆధ్యాత్మిక జీవనం గడపాలనుకునే వారు ఇలా కామం చూపే ప్రభావాన్ని పూర్తిగా తగ్గించాలి. చిన్నతనం నుంచీ పవిత్రమైన జీవితం గడుపుతున్నవారికి ఇది సులువుగా సాధ్యపడుతుంది. కానీ ఆధునిక యువకులు చాలా అపవిత్రమైన ముద్రలను ప్రోగుచేసుకున్న తర్వాతే పారమార్థిక జీవితంలోకి అడుగుపెడుతున్నారు. కాబట్టి వారివారి మనస్సులలోని ఒక పెద్ద కీకారణ్యాన్ని నరికి శుభ్రం చేసిన తర్వాత మాత్రమే సరైన ఆధ్యాత్మిక పథంలోకి రాగలుగుతారు.

కామం ఒక మనిషి వ్యక్తిత్వంలో వేర్వేరు స్థాయిలలో తన ఉనికిని కలిగి వుంటుంది. అందువలన దీన్ని పూర్తిగా జయించడం ఎంతో క్లిష్టం. కామాన్ని కేవలం భౌతికమైన విషయంగా అర్థం చేసుకోకూడదు. శారీరకమైన అవసరాలతో పాటు, రకరకాల మానసిక స్థాయిలలో సూక్ష్మమైన ఆకర్షణల రూపంలో ఇది ఉంటుంది. నీటిలో తేలే మంచుపర్వతం (iceberg) పైకి చిన్న గడ్డలా కనిపిస్తుంది. ఆ కనిపించేది దాని శిఖరం (పదిశాతం) మాత్రమే. తొంభై శాతం నీటి లోపలే ఉంటుంది. అలాగే పైకి కనిపించే కామం కంటే అంతరంగంలో సూక్ష్మరూపంలో కామవాంఛ దాగి ఉంటుంది. సాధకుడు తన మనస్సు విశ్లేషిస్తున్న కొద్దీ దాని రూపాంతరాలు బయల్పడుతూ ఉంటాయి. అలా జరిగినప్పుడు చాలామంది భయపడుతూ ఉంటారు. కామనియంత్రణ అనే పెనుసవాలును చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే ఎదుర్కోగలరు. కామాన్ని పూర్తిగా నియంత్రించనిదే, ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ముందుకు పోలేమన్న విషయాన్ని మరువరాదు. దీనికి ఎంతో ధైర్య

సాహసాలు, ఓర్పు, దృఢమైన సంకల్పబలం కావాలి. మామూలు మనిషికి ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధకుని మనస్సులోకి తొంగిచూసే అవకాశం వస్తే, అతడు భయపడి పారిపోతాడు. సాధకుని మనస్సు అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత వద్ద ముడి ఇనుమును కాల్చి; దాని నుంచి స్వచ్ఛమైన ఇనుమును వేరుపరుస్తూ, భగభగ మండుతున్న ఇనుప కొలిమి వంటిది.

బ్రహ్మచర్యం - వివాహం

బ్రహ్మచారిగా జీవించాలా లేక వివాహం చేసుకోవాలా అని సాధకుడు ముందుగా నిర్ణయించుకోవాలి. హిందూమతం వైవాహిక జీవితాన్ని చిన్నచూపు చూడదు. కానీ కొన్ని ఆంక్షలను విధిస్తుంది. బ్రహ్మచారి మీద ఈ ఆంక్షలు మరీ ఎక్కువ. పరిపూర్ణమైన ఆధ్యాత్మిక జీవనం గడపాలనుకునే వారు జీవితాంతం బ్రహ్మచర్యం పాటించడం తప్పనిసరి. *బైబిల్ (సెయింట్ మ్యాథ్యూ 19:12)*లో క్రీస్తు ఇలా వచించాడు:

కొంతమంది నపుంసకులుగా మాతృగర్భం నుంచి జన్మించారు. కొంత మంది పురుషులు నపుంసకులుగా మార్చబడ్డారు. కానీ కొంతమంది పరలోక రాజ్యం కోసం తమను తాము నపుంసకులుగా మార్చుకున్నారు. వారిని అలాంటి అవకాశం పొందనివ్వండి.

ఈ వాక్యాన్ని బైబిల్ నుంచి చదవమని శ్రీరామకృష్ణులు తమ శిష్యులైన శరత్ (శారదానంద స్వామి), శశి (రామకృష్ణానంద స్వామి)లను అడిగారు. అన్ని బంధాలకూ మూలకారణం వివాహమని ఆయన చెప్పేవారు. మహనీయులందరూ ఈ విషయంలో ఏకాభిప్రాయాన్ని కలిగివున్నారు. కానీ ప్రాపంచికులు భగవంతుని సృష్టికార్యానికి మనం సహాయపడాలనీ, అడ్డుపడకూడదనీ అంటుంటారు. భగవంతునికి మన సహాయం కావాలని అనుకోవడం ఎంత విచిత్రం! ఇవన్నీ వ్యర్థ ప్రేలాపనలు. కేవలం బూటకపు మాటలు. భగవంతుడికి తన సృష్టి కొనసాగించ డానికి ఎవరి సహాయం అవసరం లేదు. ఈ విషయాన్ని వీరు గుర్తించరు. వారికి కావలసింది సుఖం మాత్రమే, సృష్టి కొనసాగడం కాదు. సెయింట్ పాల్ *(బైబిల్ 1, కొరింథీయులు, 7:8,9)* వ్రాసిన లేఖలో ఇలా పేర్కొన్నాడు:

వివాహం కానివారికి, తమ జీవితభాగస్వామిని కోల్పోయినవారికి నేను ఇచ్చే సలహా ఇదే. నాలాగా నిగ్రహంతో జీవించగలిగితే మంచిది. లేకపోతే వివాహం చేసుకోండి. లోలోపల తపించే బదులు వివాహం చేసుకోవడమే ఎంతో మెరుగు.

ఇది ఎంతో శ్రేయస్కరమైన సలహా. ప్రతివారూ సన్న్యసించాలని ఎవ్వరూ చెప్పడం లేదు. ఎవరు సన్న్యసించాలన్న విషయం వారు ఆధ్యాత్మికంగా ఎంత పురోగమించారన్న దానిమీద ఆధారపడుతుంది. సన్న్యాసిగా ఉంటూ తన వ్రత నిష్ఠలను అతిక్రమించేకంటే, గృహస్థుగా ఉండడమే ఎంతో మంచిది. బాహ్యంగా కనిపించే వైరాగ్యానికి అంతర వైరాగ్యం జతగూడాలి. లేకపోతే ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. ఒక సన్న్యాసి బాహ్యంగానూ, అంతరంగంలోనూ వైరాగ్యాన్ని కలిగివుండాలి. రకరకాల బలహీనతల వలన అంతరంగంలో వైరాగ్యం పాటించలేనివారు, ప్రాపంచికమైన ఆశలనూ, ఆలోచనలనూ విడిచిపెట్టలేని వారు, దంభాచారమైన వైరాగ్య జీవనం సాగించడం కంటే గృహస్థజీవనం గడపడం ఎంతో మంచిది. అంతరంగంలో సర్వాన్నీ త్యజించినవారు, ప్రపంచంలో జీవిస్తూనే, బ్రహ్మచర్యానికి కావలసిన నియమాలను చక్కగా పాటిస్తూ జీవించవచ్చు. వారు నీతినిజాయతీలతో, అహింసతో, ద్వేషభావనలు లవలేశమైనా లేకుండా, అన్ని బంధాలనూ త్రెంచుకుని, ఎవరితోనూ వ్యక్తిగత సంబంధాలు ఏర్పరచుకోకుండా, కామప్రసక్తిలేని పవిత్రమైన జీవనాన్ని సాగించాలి. ఏ విధమైన ఆధ్యాత్మిక శిక్షణా లేకుండా, దీర్ఘకాలం పారమార్థిక సాధనలు చేయకుండా, ఇది సాధ్యం కాదు. అందరికీ ఇటువంటి జీవితం అందుబాటులో లేకపోయినా, కనీసం అటువంటి అరుదైన జీవితం ఒకటి ఉంటుందని అందరూ తెలుసుకోవాలి.

సన్న్యాసం తీసుకోదలచినవారు, జీవితాంతం బ్రహ్మచర్యం పాటించదలుచుకున్న వారు, మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఒక ఎలుక వల్ల పారమార్థిక జీవనాన్ని నాశనం చేసుకున్న సన్న్యాసి కథ తెలుసా? ఒక సన్న్యాసి ధ్యానాన్ని ఒక ఎలుక తరచూ భగ్నం చేసేది. దానిని పట్టుకోవడం కోసం ఎవరో ఒక పిల్లిని అతనికి ఇచ్చారు. ఆ పిల్లికి రోజూ పాలు పోయాలి కదా! పాల కోసం ఒక ఆవును పెంచాలని అతను అనుకున్నాడు. ఆ ఆవును మేపడానికి గడ్డి కోసం నిస్సహాయుడైన ఆ సన్న్యాసి ప్రయత్నిస్తుంటే, 'నాలుగు ఎకరాలు పొలం కొంటే సరిపోతుంది కదా!' అని కొందరు సలహా ఇచ్చారు. ఇది సబబుగా అనిపించి ఆ సన్న్యాసి పొలాన్ని కూడా కొన్నాడు. కానీ కొంతకాలానికే, ఆ పొలం దున్నడానికి మనుష్యులు కావలసివచ్చారు. ఈ వ్యవహారాలన్నింటినీ చక్కబెట్టడానికి చివరికి వివాహం చేసుకోవలసి వచ్చింది! దానితో అతని సన్న్యాసం నిరర్థకమయింది!! అందరి జీవితాలలో మామూలుగా ఇది జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఒక కోరిక మరో

కోరికకు దారితీస్తూ, చివరికి వాటి సంఖ్య అసంఖ్యాకమై, వాటి నియంత్రణ అసాధ్యం అవుతుంది.

గృహస్థుల కర్తవ్యం

ప్రతీ ఆధ్యాత్మిక పథంలోనూ బ్రహ్మచర్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత నొక్కి చెప్పబడింది. భారతీయ శాస్త్రాలు కూడా విద్యార్థి దశలో పూర్తి బ్రహ్మచర్యం పాటించాలనీ, ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా దానిని భంగం చేయకూడదనీ చెప్పబడింది. అలాగని ఒక గృహస్థుగా మారాక, స్వయంనియంత్రణను గాలికి వదలిపెట్ట కూడదు! అప్పుడు కూడా చక్కగా నియంత్రించబడిన జీవనాన్నే కొనసాగించాలి. శ్రీకృష్ణుడు భాగవతంలో తన ఆఖరు సందేశాన్ని ఇలా ఇచ్చాడు:

బ్రహ్మచర్యం తపః శౌచం సంతోషో భూతసౌహృదమ్ ।
గృహస్థస్యాప్యృతౌ గన్తుః సర్వేషాం మదుపాసనమ్ ॥

(భాగవతం 11.18.43)

వంశాభివృద్ధి కోసం తప్ప సడలని బ్రహ్మచర్యం, దైనందిన బాధ్యతలను పవిత్రత తోనూ, సంతృప్తితోనూ నెరవేర్చడం, భూతదయ అనేవి గృహస్థు పాటించ వలసిన ధర్మాలు.

ప్రలోభాలతో నిండివున్న ఈ ప్రపంచంలో స్థిరమైన మనస్సుతో నివసించాలి కాబట్టి ఆదర్శవంతుడైన గృహస్థును ఒక ధీరునిగా అభివర్ణించవచ్చు.

కుటుంబ జీవనం సాగిస్తూ పిల్లల్ని పెంచి పెద్దచేసి, వారిని ఆదర్శ వంతులుగా తీర్చిదిద్ది, తద్వారా సమాజానికి సేవ చేసేవారిని తప్పించి; మిగిలిన వారందరూ వారివారి లైంగికశక్తినీ, కామపుటాలోచనలనూ ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా పరివర్తనం చేయడానికి కృషి చేయాలి. దీని వలన మనలోని ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం జాగృతమై, ఉన్నతస్థాయికి చేరుతుంది. మనం ఒక నూతన కాంతినీ, ఆశీర్వాద బలాన్నీ పొందుతాము. వైవాహిక జీవితంలో పరిపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్యం పాటిం చడం కుదరదు కాబట్టి వారు మినహాయింపబడ్డారు. కానీ స్వయం నియంత్రణను ప్రతి గృహస్థు క్రమక్రమంగా నేర్చుకోవాలి.

ఒకరిద్దరు పిల్లలు కలిగాక భార్యాభర్తలు సోదరసోదరీ భావంతో మెలగాలని శ్రీరామకృష్ణులు వచించేవారు. ఈ విధమైన నియంత్రణ ఒక రోజులో రాదు కాబట్టి, ముందు నుంచీ భార్యాభర్తలు దీని కోసం కృషి చేయాలి. వివాహేతర సంబంధాల

వల్లనే కాక, భార్యతో సరిగా ప్రవర్తించకపోయినా అది నీతిబాహ్యమైన జీవితమే అవుతుంది. భార్యతో కలిసివున్నా, ఇంద్రియనిగ్రహంతో జీవించలేని వారికి, పారమార్థిక జీవనానికి అవసరమైన క్రమశిక్షణ ఎక్కడ నుంచి వస్తుంది? ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా, ఎటువంటి దురభిమానం లేకుండా చక్కగా మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఉన్నతమైన జీవనాన్ని గడుపుతూ, పారమార్థిక శిఖరాలు అధిరోహించ డానికి ఎంతో శక్తి కావాలి. కాబట్టి మనకున్న ఈ ఒకేవొక శక్తిని, లైంగికపరంగా వాడి వృథా చేయకూడదు. సామాజికజీవితంలో నీతిగా ప్రవర్తిస్తే చాలునని మామూలు మనుష్యులు చెపుతూ ఉంటారు. కానీ నైతిక జీవితం కంటే ఆధ్యాత్మిక జీవనం ఇంకా ఎంతో ఉన్నతమైనదని గుర్తెరగాలి. దానికి ఎంతో ఇంద్రియ నిగ్రహం, పవిత్రత కావాలి. ఉన్నతమైన జీవితాన్ని సాగించాలనే కోరిక కలిగిన ప్రతి ఒక్కరూ మనో నియంత్రణను సాధ్యం చేసుకోవాల్సిందే. ఈ విషయంలో రాజీ ప్రసక్తే లేదు. గృహస్థులు కూడా చక్కగా నిగ్రహం పాటిస్తేనే, ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ముందుకు సాగుతారు.

క్రొత్త నిబంధన గ్రంథంలో క్రీస్తు మరణానంతర జీవితం మీద ఎంతో ముఖ్యమైన సందేశాన్ని విడమర్చాడు: "పునరుత్థానంలో వివాహం చేసుకోవడం, చేయబడడం రెండూ లేవు. అందరూ భగవంతుని సామ్రాజ్యంలో దేవదూత లవుతారు" *(బైబిల్, సెయింట్ మ్యాథ్యూ 22:30).* చావు తర్వాత జీవితం గురించి మనం ఎప్పుడూ ఆలోచించము. ఎవరైనా మరణానంతర జీవితంలో కూడా వివాహం చేసుకుని, సంతానవంతులవుతారా? అసలు మరణించాక మనలోని ఆత్మ ఏమవుతుంది? ఈ విషయాలు గురించి ఆలోచించం? ప్రస్తుత జీవితం ఎంత సత్యమో, భావి జీవితం కూడా అంతే సత్యమని చాలామంది తెలుసుకోరు. ప్రాపంచిక ఆకర్షణలలో పడికొట్టుకుపోవడమే తప్ప, భవిష్యత్తును మనం పట్టించుకోము.

నిజంగా బ్రహ్మచర్యం పాటించాలనుకునే వారు యువకులైనా, యువతులైనా వారిని ప్రోత్సహించి, సహాయం అందించవలసిన బాధ్యత గృహస్థులపై ఉంది. వివాహం కాకపోతే సగం ముక్తి లభించినట్లేనని పవిత్రజనని శ్రీశారదాదేవి చెప్పే వారు. చాలామంది తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు ఇష్టపడకపోయినా వారిపై వివాహాన్ని రుద్దాలని ప్రయత్నిస్తుంటారు. శ్రీరామకృష్ణుల సన్న్యాస శిష్యులు యోగానంద స్వామి జీవితంలో జరిగిన సంఘటనను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము. యౌవనంలో

ఉన్నప్పుడు ఆయనకు వివాహం చేసుకోవడం సుతరామూ ఇష్టం ఉండేది కాదు. తల్లి కన్నీటిని చూడలేక చివరకు వివాహం చేసుకున్నాడు. వివాహం తర్వాత కూడా బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తూ, పారమార్థిక సాధనలను కొనసాగించాడు. దీనిని చూచిన తల్లి, "గృహస్థజీవితం గడపడం ఇష్టం లేకపోతే వివాహం ఎందుకు చేసుకున్నావు?" అని ప్రశ్నించింది. "నీ కోసమే నేను వివాహం చేసుకున్నాను" అని ఆయన అమాయకంగా జవాబిచ్చాడు. అప్పుడు అతడి తల్లి, "ఎవరో చెప్పారని వివాహం చేసుకుంటారా? ఎవరైనా కోరిక ఉండబట్టే చేసుకుంటారు" అని తెలివిగా ఎత్తి పొడిచింది. యోగానంద స్వామి నిర్ఘాంత పోయాడు. ఇలా చాలా ఇళ్ళలో జరుగుతూ ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు పిల్లల్ని ఇష్టంలేని సంసారంలోకి దింపి, ఆ తర్వాత వారి కర్మకు వారిని వదలిపెడుతుంటారు. ఇంకా కొంతమంది వివాహం తర్వాత కూడా పిల్లల సంసార వ్యవహారాలలో తలదూర్చి, ఎన్నో తగవులకు దారి తీస్తుంటారు. యౌవనంలో ఉన్న వారందరూ సంసారం అంటే ఇష్టపడరని నేను చెప్పడం లేదు. చాలామంది యువతీయువకులు వారివారి మనస్సుల గురించి ఏమీ తెలియకపోవడం వలన, బ్రహ్మచర్యం గురించీ, సన్న్యాసం గురించీ మాట్లాడుతూ ఉంటారు. కానీ కొందరు యువత మాత్రం నిజాయతీగా భగవంతుణ్ణే కోరుతూ, పవిత్రంగా ఉంటూ, వారి హృదయాన్నీ, ఆత్మనూ భగవదర్పితం చేయాలనుకుంటారు. అటువంటి వారికి ఎందుకు అడ్డు చెప్పాలి? పరిపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్యంతో, పవిత్రమైన జీవితాన్ని ఒక మఠంలోనో లేక మరెక్కడో గడుపుతూ, ఆధ్యాత్మిక జీవనపు సౌరభాన్ని ఆస్వాదించే అవకాశాన్ని వారికి ఎందుకు ఇవ్వకూడదు?

పవిత్రజనని శ్రీశారదాదేవి మేనకోడలితో చెప్పిన హితోపదేశాన్ని మనం గుర్తుచేసుకుందాము. ఒకసారి 'మానస' అనే పేరుగల యువకుడు మంత్రదీక్ష, సన్న్యాస దీక్షల కోసం అర్థిస్తూ ఆమె వద్దకు వచ్చాడు. ఆమె సంతోషంగా ఒప్పుకోవడం చూసి, ఆ యువకుడు కూడా ఆనందించాడు. సాయంత్రం కాళీమామ ఇంట్లో వారందరూ కూర్చొని ఉండగా, దివ్యజననిపై భజనలు అతడు పాడసాగాడు. శారదాదేవికి ఆ భజనలు ఎంతో ప్రీతి. ఆమె మేనకోడళ్ళు రాధు, మాకు, నళిని, కొందరు మరదళ్ళు, భక్తులు అక్కడ ఉన్నారు. ఒక మరదలు శారదాదేవితో "ఈ యువకుణ్ణి సాధువుగా చేసేశావుగా" అని అంది. మాకు అనే మేనకోడలు సంభాషణను అందుకుని ఇలా కొనసాగించింది: "అవును. మన అత్త

ఏమి చేసిందో చూడండి. నవయౌవనంలో ఉన్న మంచిమంచి యువకులను సన్న్యాస జీవితంలోకి నెట్టివేస్తోంది. వారి తల్లిదండ్రులు ఎన్నో కష్టాలకు ఓర్చి, వారిని పెంచి పెద్ద చేశారు. తమ ఆశలన్నీ వారి మీదే పెంచుకున్నారు. వారి ఆశలన్నీ అడియాసలవుతున్నాయి. ఈ యువకుడు ఇప్పుడు ఏమి చేస్తాడు? ఋషీకేశ్ చేరుకుని అక్కడ భిక్షమెత్తుకుంటాడు లేదా ఏదో ఆసుపత్రిలో రోగులకు సపర్యలు చేస్తూ బ్రతుకుతాడు. వివాహం చేసుకుని గృహస్థధర్మం పాటించడం మతం కాదా? ఇలా యువకులను సాధువులుగా మారుస్తూపోతే, మహామాయ (కాళీమాత) నీ పట్ల ఆగ్రహిస్తుంది సుమా! వాళ్ళు సాధువులుగా మారాలనుకుంటే వారంతట వారినే మారనీ. ఈ వ్యవహారంలో నీవు ఎందుకు సహాయపడతావు?"

పవిత్రజనని శ్రీశారదాదేవి ఇలా సమాధానం చెప్పారు: "ఇలా చూడు, మాకూ! వీరందరూ భగవంతుని బిడ్డలు. వారు ఎన్నడూ ఆఘ్రాణింపబడని పుష్పాలలాగా నిష్కళంకంగా ఈ ప్రపంచంలో జీవిస్తారు. అంతకంటే కావలసిన దేముంది? ప్రాపంచిక జీవితం ఏ మాత్రం సుఖసంతోషాలను ఇవ్వగలదో నీ అంతట నీవే చూశావు. ఇన్నాళ్ళూ నాతో ఉంటూ నీవు నేర్చుకున్నది ఇంతేనా? ప్రాపంచిక జీవితం అంటే ఎందుకంత వ్యామోహం? ఇంకా జంతువులా జీవించాలని ఎందుకు కోరుకుంటున్నావు? అటువంటి జీవితం ఏపాటి ఆనందాన్ని ఇస్తుందో ఇప్పటికైనా గ్రహించలేదా? ఒక పవిత్రమైన జీవితపు ఆదర్శాన్ని కలలోనైనా ఊహించగలవా? నీవు, నీ భర్త ఇప్పటికైనా అన్నాచెల్లెళ్ళలా జీవించ లేరా? పందులలా జీవనం సాగించాలని ఎందుకు కోరుకుంటావు? ఈ దుఃఖ మయమైన ప్రాపంచిక జీవనపు గాలి నా ఎముకలను కొరికేస్తోంది."

తమలోని లైంగిక వాంఛలను నిగ్రహించి, బ్రహ్మచర్యాన్ని శరీరంతో, వాక్కులలో, మనస్సులో చాలా సంవత్సరాలు పాటించినవారికి, ఎంతో ఉన్నతమైన స్థాయిలో, ఊహకు అందని సృజనాత్మకత ఏర్పడుతుంది. జీవితాన్ని నిజంగా ఆనందించగలిగేది వారే. భౌతికంగా కూడా వారే సుఖపడతారు. ఎందుకంటే వారు తమ మనశ్శరీరాలను పూర్తిగా అదుపులో ఉంచుకోవడం వలన, వాటిని ఎటు కావాలంటే అటు కేంద్రీకరించగలరు. ఒక గుర్రం మీద చక్కగా స్వారీ చేస్తూ, దాన్ని తన చెప్పుచేతలలో ఉంచుకోవడం వలన ఒక రౌతుకు ఎంతో ఆనందం కలుగుతుంది కదా! పూర్తిగా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించే వ్యక్తి తన శరీరం నుంచి ఎంత సుఖం పొందుతాడో ప్రాపంచికులకు ఎప్పటికీ అర్థం కాదు. ఇక మనస్సులో అతడు పొందే ఆనందం వారి ఊహకు అందని విషయం.

వివాహం కాని వారికి హెచ్చరికలు

శ్రీరామకృష్ణులు తమ శిష్యులకు – ప్రత్యేకించి యువశిష్యులకు, కామినీ కాంచనాల బంధాలలో ఇరుక్కోవద్దని ఎల్లప్పుడూ చెబుతూవుండేవారు. అంతేకాదు యువతులకు కూడా, "మగవారిపట్ల జాగ్రత్తగా ఉండండి. వారు ఎంత దగ్గరి బంధువులైనా సరే, వారి బంధంలో పడవద్దు" అని చెప్పేవారు. మనోవాక్కాయ కర్మలతో బ్రహ్మచర్యం పాటించనిదే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఏమీ సాధించలేరు. సాధకుని పురోగతికి ఇదే కొలబద్ద అవుతుంది. కాబట్టి పురుషులు స్త్రీలతోనూ; స్త్రీలు పురుషులతోనూ వ్యవహరించేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కేవలం సంభోగం చేయకపోవడమే బ్రహ్మచర్యం అని భావించవద్దు. నిజమైన బ్రహ్మచర్యం ఇంకా చాలా ఉన్నతమైనది.

అవివాహితులందరూ, పురుషులైనా, స్త్రీలైనా ఎదుటివారి సహవాసం జోలికి పోకుండా, కామసంబంధమైన కోరికలను దరిజేరనీయకుండా, వాటికి వ్యతిరేకంగా ఆలోచించాలి. పారమార్థిక జీవనపు తొలిరోజులలో ఈ విధమైన కోరికలు కొందరిలో మరింత శక్తిని పుంజుకుంటాయి. మనం కొన్ని మొక్కలను పాతి; వాటికి చక్కగా నీరు పోసి, ఎరువులు వేస్తే; వాటితోపాటు కలుపుమొక్కలు కూడా వేగంగా పెరుగుతాయి కదా! కలుపుమొక్కలు తలెత్తిన వెంటనే తీసివేయాలి. లేకపోతే మనం పెంచదలచుకున్న మొక్కల పెరుగుదలకు అవి అడ్డుపడతాయి. కాబట్టి పారమార్థిక జీవనపు మొదటి రోజులలో మనం ఎవరితో సహవాసం చేస్తున్నామన్న విషయం చాలా ముఖ్యమైన విషయం. ఈ సలహా మాకు అవసరం లేదు, మాకు తగినంత బలం ఉంది అని ఊహించుకోకండి! ఆధ్యాత్మిక జీవనపు ప్రారంభంలో స్త్రీపురుషులు ఎదుటివారితో సన్నిహితంగా ఉండకూడదు, వారు ఎంత పవిత్రులైనా సరే! మీలోని వాంఛలు పూర్తిగా ఉన్నతమైన దిశలలోకి పరివర్తనం చెందని పరిస్థితులలో, మీ యొక్క ఏకాగ్రత లైంగికపరమైన ఊహలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అంతేకాదు, ఏమాత్రం హానికరంగా కనిపించని దృశ్యాలు కూడా సజీవంగా లేదా తీక్షణంగా మారవచ్చు. అలాగే చిన్నపాటి ఉద్వేగాలు భయంకరమైన ఆవేశాలుగా రూపొందవచ్చు. ఈ కామాతురత ఏమాత్రం బయటకు కనిపించకపోవచ్చును. సూక్ష్మమైన ఆకర్షణలు, అతిసూక్ష్మంగా పనిచేసే ప్రేరేపణలు పైకి కనిపించే స్థూలమైన రూపాలకంటే ప్రమాదకరమైనవి. ఎందుకంటే ప్రారంభదశలో ఉన్న ఈ సూక్ష్మమైన ప్రేరేపణలను సాధకుడు అంత

సులభంగా గుర్తించలేడు. ఇటువంటి విషయాలలో చాలామంది ఎంతో అజాగ్రత్తగా ఉండడం నేను చూశాను. ఆ తర్వాత వారు పశ్చాత్తాపానికి గురికావడం కూడా గమనించాను.

మనం స్నేహం చేయడంలో జాగ్రత్త వహించకపోతే ఏమవుతుందన్న విషయాన్ని చక్కగా వివరించే కథ ఇది. ఒక అరబ్బు తన గుడారంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు, అతని ఒంటె తన ముట్టెను గుడారం లోపలికి దూర్చింది. అరబ్బు ఇదేమిటని ప్రశ్నిస్తే, "నేను కాస్త ముట్టెను లోపల పెట్టుకున్నాను. క్షణంలో తీసేస్తానుగా" అని సమాధానం చెప్పిందట. కానీ నెమ్మది నెమ్మదిగా తన తల మొత్తాన్నీ, ఆ తర్వాత పూర్తి శరీరాన్ని లోపలికి జేర్చింది. అరబ్బు ఇదేమి చోద్యమని మళ్ళీ అడిగితే, "నా ఉనికి ఇష్టం లేకపోతే, నీవే బయటకు నడు. నేను మాత్రం కదలను!" అని బదులు చెప్పిందట. ఈ కథలో జరిగినట్లే, కర్తవ్యం, జాలి, సేవ మొదలైన రూపాలను ధరించి కామం మన ముందు ప్రత్యక్షమవుతూ ఉంటుంది. తన నిజమైన ఉద్దేశ్యాన్ని చెప్పకుండా, మన మనస్సే ఈ విధంగా మనల్ని మోసగించాలని చూస్తూ ఉంటుంది. మనసా వాచా కర్మణా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించనిదే పారమార్థిక జీవనంలో ఏమీ సాధించలేమని మరొకసారి గుర్తుచేసుకొందాం. ఉపచేతనావస్థలోని మనస్సు మనకు హానిచేసే అవకాశం కోసం, చావుదెబ్బ తియ్యడం కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి అప్పుడప్పుడు దాన్ని గట్టిగా మందలించి, 'కడిగి'వేస్తూ ఉండాలి. శక్తిమంతమైన సూచనలను దాని మీదకు సంధిస్తూ, ఎల్లప్పుడూ దాన్ని నియంత్రణలో ఉంచాలి. ఎందుకంటే, నిజమైన యజమాని మీరే కానీ, మీ మనస్సు కాదు కదా! కాబట్టి 'ఒంటె'ను లోనికి రానివ్వవద్దు. ఒకసారి అది లోపలికి చొరబడితే ఆపైన దాన్ని బయటకు పంపించడం కష్టమవుతుంది.

స్త్రీ పురుష భేదాలకు అతీతంగా

ఎవరైనా స్త్రీ మీ ఆలోచనలలో ప్రవేశిస్తే, ఆమె రూపాన్ని పవిత్రజనని శారదాదేవి రూపంతోనో, మీ తల్లిగారి రూపంతోనో సరిపోల్చి జత చేయండి. ఆ లైంగికపరమైన ఆలోచనను ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వధించండి. మానసికంగా స్త్రీలతో సాంగత్యం చేయకండి. తంత్రశాస్త్రం అన్ని స్త్రీ రూపాలను ఉమాదేవిగానూ, అన్ని పురుష రూపాలను పరమేశ్వరునిగానూ భావించమని బోధిస్తోంది. దీనివలన పారమార్థిక జీవనంలో ఎంతో మంచి జరుగుతుంది. ఆది శంకరాచార్యులు వ్రాసిన అన్నపూర్ణ స్తోత్రంలో ఇలా పేర్కొనబడింది:

మాతా మే పార్వతీ దేవీ పితా దేవో మహేశ్వరః ।
బాంధవాః శివభక్తాశ్చ స్వదేశో భువనత్రయమ్ ॥ *(శ్లోకం 12)*

పార్వతీ దేవి నా తల్లి. నా తండ్రి పరమేశ్వరుడు. శివభక్తులు నా బంధువులు. ముల్లోకాలే నా జన్మభూమి.

భగవంతుణ్ణే తన తల్లిదండ్రులుగా భావించేవారు ఈ ప్రపంచంలో ఎక్కడున్నా సురక్షితంగా ఉంటారు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవన ప్రారంభదశలో ఉన్న వారు ఇలా చేయలేరు. కాబట్టి ఆడవారు, మగవారు – ఇద్దరూ అవతలివారితో వ్యవహరించేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

లైంగిక పరమైన ఆలోచనలను ఎదుర్కొనే ఇంకొక సమర్థమైన పద్ధతి కూడా ఉంది. లైంగిక జీవితంలో ఎన్నడూ అడుగిడనివారి గురించి ఆలోచించండి. ఇది చాలా చక్కగా పని చేస్తుంది. అటువంటివారు మీకు తెలియకపోతే జన్మతః పవిత్రతా స్వరూపులైన శ్రీరామకృష్ణులు గురించి, శ్రీశారదాదేవి గురించి ఆలోచించండి. ప్రతి రోజూ వారిని గురించి ఆలోచిస్తూ, పారమార్థిక సాధనలో ఒక భాగంగా చేసుకోండి. కాలక్రమేణా మీలోని అంతరాత్మ లేదా అహంకారం ఆ పుణ్యమూర్తుల దివ్యలక్షణాలను అలవరుచుకుని, పూర్తిగా రూపాంతరం చెందుతుంది.

స్త్రీ పురుష విభేదాలను దాటిపోవడమే మన లక్ష్యం. క్రింది స్థాయిలలో మాత్రమే స్త్రీ పురుషులు వేర్వేరుగా కనిపిస్తారు. ఉన్నత స్థాయిలలో ఈ విభేదాలు మటుమాయమవుతాయి. శివమానస పూజ అనే స్తోత్రంలో ఆదిశంకరాచార్యులు ఇలా స్తుతించారు:

ఆత్మా త్వం గిరిజా మతిః సహచరాః ప్రాణాః శరీరం గృహం
పూజా తే విషయోపభోగరచనా నిద్రా సమాధిస్థితిః ।
సంచారః పదయోః ప్రదక్షిణవిధిః స్తోత్రాణి సర్వా గిరో
యద్యత్కర్మ కరోమి తత్తదఖిలం శంభో తవారాధనం ॥ *(శ్లోకం 4)*

ఓ పరమేశ్వరా! నీవే నా ఆత్మవు. దివ్యజనని పార్వతి నా మనస్సు. నా పంచప్రాణాలు నీ సేవకులు. నా శరీరం నీ నిలయం. ఇంద్రియాలతో చేసే పనులన్నీ నీ పూజలే. నిద్రించడం సమాధిస్థితి. నా పదసంచారం నీకు ప్రదక్షిణలు. నా పలుకులే నీ స్తోత్రాలు. నేను చేసే ప్రతిపనినీ నీ ఆరాధనగా గ్రహించు!

ధీరులైనవారు మాత్రమే నిజాన్ని ఎదుర్కోగలరు

లైంగికపరమైన ఆసక్తి సాధకునిలో ఎంత ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందంటే, దానిని ఎన్నడూ రేకెత్తించకూడదు. ఒక చిత్రం చూస్తున్నా మరేదైనా పని చేస్తున్నా ఈ జాగ్రత్తను తీసుకోవాలి. ముందుగా నేను పురుషుణ్ణి లేదా నేను స్త్రీని అన్న భావనలను మరచిపోవాలి. అలా మరచిపోతున్న కొద్దీ, మన దృక్పథం మారిపోతూ కొత్తకొత్త ప్రతిచర్యలు ఎదురుకావచ్చు. మనలో శరీరాసక్తి ఎక్కువగా ఉండేవారు, తాము స్త్రీలమని, పురుషులమనీ అనుకునేవారు కలవరపాటుకు గురికావచ్చు. అటువంటివారికి ఈ ఉన్నతమైన ఆదర్శాన్ని వివరించడం చాలా కష్టం. విషయాన్ని బాగా ఆకళింపు చేసుకొని, వారు ఎంతవరకూ తట్టుకోగలరో అంతవరకూ మాత్రమే ఈ ఆదర్శాన్ని పాటించమని చెప్పాలి. నిజాయతీతో పారమార్థిక సాధనలు చేసేవారికి మాత్రమే, ఈ విషయాలను విడమర్చి చెప్పడం కుదురుతుంది. వివేకానంద స్వామి 'యతిగీతం' అనే రచనలో ఈ విషయాన్ని ఎంతగానో నొక్కి చెప్పారు:

కామ కాంచనాశక్తి, కీర్తిప్రతిష్ఠల కోరిక
ఇవి ఉండేచోట సత్యానికి తావుండదు.
స్త్రీని భార్యగా తలచే పశువు
ఏనాడూ పరిపూర్ణుడు కాజాలడు
కోపాన్నాపుకోలేనివాడు
మాయామరీచికచే దాటజాలడు
కనుక విడిని విడిచి, ధీర సన్న్యాసి, పలుకుమా
ఓం తత్ సత్ ఓం

కామం, లోభం, ప్రతిష్ఠాకాంక్షలున్న చోట సత్యం నిలవదు. స్త్రీని భార్యగా తలచేవాడికి పరిపూర్ణత్వం కల్ల. కూడబెడుతున్నా, కోపాన్ని జయించలేకపోయినా, మాయను అధిగమించలేడు. కాబట్టి సర్వాన్నీ త్యజించి "ఓం తత్ సత్ ఓం" అని ఎలుగెత్తి పలుకు!

చాలామందికి ఈ సత్యాలు మింగుడుపడవు. వీటిని తట్టుకోలేక కలవరపాటుకు గురి అవుతారు. కాబట్టి ఈ సత్యాల గాఢతను పలచన చేసి, బలహీనమనస్కులకు సూదిమందులుగా ఇవ్వాలి. కానీ ఏదో ఒక రోజు అందరూ సత్యాలను ముఖాముఖీ ఎదుర్కోవలసిందే. తమ హృదయాలు బ్రద్దలవుతున్నా,

కిమ్మనక వీటిని అనుసరించవలసిందే. ధీరులైనవారు మాత్రమే నిజాన్ని నిర్భీతితో ఎదుర్కోగలరు. పారమార్థిక జీవితంలో పిరికివారికి స్థానం లేదు. నిజమైన మతంలో, నిజమైన వేదాంతంలో పరాచికాలకు తావులేదు.

మనస్సు చేసే మోసాలపట్ల అప్రమత్తత అవసరం

ప్రలోభాలన్నీ మనస్సులోనే కలుగుతాయి. మీరు చేసే పనులకంటే మీ ఆలోచనలు ప్రమాదకరమైనవి. ఇతరుల వలన మన మనస్సులో కలిగే అనుకంపనలను గుర్తించండి. కుశాగ్రబుద్ధితో మరింత తెలివిగా ప్రవర్తించండి. “నేను అపవిత్రమైన పనిని ఎన్నడూ చేయలేదు”, అని అన్నంత మాత్రాన సరిపోదు. ఇతరుల సన్నిధిలో ఉన్నప్పుడు మీ మనస్సులో కలిగే ఆలోచనలను విశ్లేషించండి. మీ హృదయంలో ద్వేషం లేదా రాగం లేశమాత్రం పొడచూపినా జాగ్రత్త వహించండి. అటువంటి మనుష్యులకు దూరం నుంచే నమస్కరించండి. సూక్ష్మబుద్ధితో గమనిస్తే ఏ ఆకర్షణ అయినా ప్రమాదకరమే. ఈ విషయంలో మిమ్మల్ని మీరు మోసం చేసుకోవద్దు. మనలోని పూర్వసంస్కార వాసనలను రేకెత్తించే వారితో కలసిమెలసి ఉండవద్దు. ఈ సలహాలను పాటిస్తూ, మనలోని పూర్వపు ముద్రలకు వ్యతిరేకపు ఆలోచనలను శక్తిమంతం చేస్తే, వాటిని మనం చెరిపివేయగలుగుతాము. అప్పుడే మీరు ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో కొంత సురక్షితమైన స్థితికి చేరుకున్నట్లు. ఇంతకు పూర్వం, మన అజాగ్రత్త వల్లనే ఆ కుసంస్కారాలు మనలో పాతుకుపోయాయని మనం గ్రహించాలి. బలమైన ఆలోచనాకెరటాల సహాయంతో ఆ సంస్కారాలను, వాటి వలన కలిగే ప్రలోభాలను ఎదుర్కోవాలి. వాటిని మళ్ళీమళ్ళీ వ్యతిరేకించడం వలన అవి బలహీనపడతాయి. చివరకు ఆధ్యాత్మికపరమైన కొత్త తలంపులు పాత సంస్కారాలను స్థానభ్రంశం చేయ గలగుతాయి. ఇదంతా మీరు ఏమాత్రం రాజీపడకుండా, పట్టువదలకుండా పరిశ్రమిస్తేనే సాధ్యపడుతుంది. మరొక విషయం ఏమిటంటే, పాత సంస్కారాలను తీసివేసి, మనస్సును హఠాత్తుగా ఖాళీ చేయడం అంత మంచిపని కాదని మీరు తెలుసుకోవాలి. ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకులు అలా ప్రయత్నించడం ప్రమాదకరం కూడా కావచ్చు. కాబట్టి మంచిమంచి ఆలోచనలను అలవాటు చేసుకోవడమే ఉత్తమమైన మార్గం. ఆలోచనలను అధిగమించి, వాటికన్నా ఉన్నతమైన స్థాయికి చేరుకోవడం చాలా కాలం తర్వాత మాత్రమే సాధ్యపడుతుంది. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం అనే బృహత్కార్యాన్ని అంచెలంచెలుగా మాత్రమే

సాధించగలము. మనం రోజూ ప్రవర్తించే తీరులో అజాగ్రత్తగా ఉంటూ ఉంటే మనస్సును ఎప్పటికీ స్వాధీనం చేసుకోలేము. ఒక మనిషిపట్ల మీ మనస్సు ఆకర్షింపబడుతోందనుకోండి. మీరు అడ్డుచెప్పకుండా మనస్సును అలాగే సాగనిస్తే, కొంతకాలానికి మీరు ఏమి చేసినా మీ మనస్సును అదుపు చేయలేరు. అప్పుడు మీరు పతనం కావడం తథ్యం. నేను పురుషుణ్ణి అన్న భావనతో స్త్రీలతో స్నేహం చేస్తే లేదా నేను స్త్రీని అన్న భావనతో పురుషులతో స్నేహం చేస్తే, ఇక మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం అసంభవం అని తెలుసుకోవాలి. ఒక పురుషుడు స్త్రీని స్త్రీగా చూడరాదు. అలాగే ఒక స్త్రీ పురుషుణ్ణి పురుషునిగా చూడకూడదు. కొంత పారమార్థికంగా పురోగతి సాధించాక మాత్రమే ఇది సాధ్యపడుతుంది. ప్రారంభ దశలో ఉన్న సాధకులకు అవతలివారికి దూరంగా ఉండడమే సులభోపాయం. అలా కాక, పాత స్నేహం వల్ల, మీ మనస్సుకు ఎవరైనా అడ్డుతగులుతూ ఉంటే, వారి హృదయాలు గాయపడినా సరే చూడకుండా, వారిని అడ్డుతొలగించుకోవాలి. అంతకుముందు ఎంత సఖ్యంగా ఉన్నా సరే, ఎవరి త్రోవ వారు చూచుకోవడం తప్పనిసరి. ఏ ప్రేమ అయితే అపాయకరమో, దానికి ఎంత మూల్యమైనా సరే చెల్లించి, వదిలించుకోవాలి. ఈ విషయంలో రాగానురక్తులకు (సెంటిమెంట్లకు) లొంగిపోయి ప్రయోజనం లేదు. అలా చేయలేకపోతే, మీ అహంకారానికీ, మీ తప్పిదానికీ తగిన భారీమూల్యాన్ని చెల్లించుకోవలసి వస్తుంది.

ఎవరితో స్నేహం చేస్తున్నాము, ఎవరితో సన్నిహితంగా ఉంటున్నాము అనే విషయాల పట్ల వివాహం కాని యువతీయువకులు జాగ్రత్త వహించాలి. వారివారి మనస్సులలో ఉన్న భావాలను అర్థం చేసుకునేంత పరిపక్వత వారికి ఉండదు. చాలాసార్లు బాధ్యత నెరవేర్చడం అనే ముసుగులో కామం దాగి ఉంటుంది. ఫలానా వారి పట్ల మన 'కర్తవ్యాన్ని నెరవేర్చడం' అనే భావన తలెత్తితే, దాన్ని పూర్తిగా విశ్లేషించాలి. ఖచ్చితంగా ఇటువంటి భావనలలో వారిని అంటిపెట్టుకోవడం కోసం కామం వేసుకునే ముసుగును గమనించవచ్చు. మొదట్లో 'ఒంటె ముట్టె' రూపంలో ఉన్న భావన పెరిగిపెద్దదై, నియంత్రణకు అతీతంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి మనస్సు కల్పించే బంధాలలో ఎన్నడూ చిక్కుకోవద్దు. "నా హృదయం వ్రక్కలవుతోంది" వగైరా వాక్యాలను మీరు వినవచ్చు. మన పారమార్థికత కోసం ఆ హృదయాన్ని బద్దలు కానివ్వడంలో తప్పు లేదు. అవతలి మనిషి తాను పారమార్థిక పథంలో సాగక, మనకి కూడా అడ్డుపడుతున్నప్పుడు, ఇలా చేయకతప్పదు. వారి

బాగు కోసం భగవంతుణ్ణి ప్రార్థించవచ్చు. కానీ విడిపోకతప్పదు. లేకపోతే ఇద్దరూ ప్రాపంచికతలో మునిగిపోవడం ఖాయం. దీనికి ఎంతో గుండెనిబ్బరం కావాలి. పట్టువదలకుండా ఎంతోకాలం నచ్చచెప్పిన తర్వాతే, మనకు గెలుపు దక్కుతుంది. నిస్సందేహంగా ఇది చేదు మందే. కానీ రోగనివారణకు అదే అవసరం.

వివాహం కానివారికి మరికొన్ని హెచ్చరికలు

అదే పనిగా కామసంబంధమైన కోరికల వెంటపడేవారు మనను రోజూ కలుస్తూ ఉంటే, వారు మన పారమార్థిక సాధనను మరింత జటిలం చేస్తారు. ఇటువంటి కోరికలను తీర్చుకోవడమే పనిగా పెట్టుకున్న 'స్వేచ్ఛావాదులు' నిజానికి, వారి ఇంద్రియాలకు కట్టుబానిసలు. ఇటువంటి 'ప్రమాదకరమైన' మనుష్యులను జాగ్రత్తగా తప్పించుకోవాలి. మీతో ఏకీభవించే స్నేహితులు దొరకకపోతే, అన్ని స్నేహాలను వదలిపెట్టి భగవంతుని సన్నిధిలోనే కాలం గడపండి. వివాహం కానివారికి ఇదొక్కటే మార్గం. లైంగికపరమైన కోరికల గురించీ, స్త్రీపురుషులు ఒండొరులను గురించీ చర్చించడం, ఆలోచించడం సాధకులు మానివెయ్యాలి. కామాన్ని ప్రేరేపించే బొమ్మలను, చలనచిత్రాలను, నాటకాలను చూడవద్దు. అటువంటి పుస్తకాలను చదవవద్దు. మనలో అంతర్గతమైన సంఘర్షణ సాగుతున్నంత కాలమూ, బాహ్యమైన ప్రేరేపణలకు ఊతం ఇవ్వకూడదు. కామాన్ని పురికొల్పే పనుల నుంచి జాగ్రత్తగా తప్పించుకోవాలి. ఇలా చేయకపోతే ఉన్నతమైన సాధనలకు కావలసిన పవిత్రతను ఎన్నటికీ పెంపొందించుకోలేము. చివరకు ఏమీ సాధించలేదే అని వాపోవలసి వస్తుంది. మానవజన్మకు గమ్యమైన స్వేచ్ఛ, నిర్భయత్వం ఎన్నటికీ మనకు లభించవు. మహా అయితే, ఒక తెలివిగల జంతువు లాగా జీవితాంతం గడపవలసి వస్తుంది.

జీవితాంతం బ్రహ్మచర్యం పాటించాలనుకునే స్త్రీ, పురుషులు ఒక క్రైస్తవ సన్యాసి జీవితంలో జరిగిన సంఘటనను తెలుసుకోవడం మంచిది. ఒక స్త్రీతో కరచాలనం చేసిన నేరం క్రింద ఆ సన్యాసిని సర్వసభ్య సమావేశానికి తీసుకు వచ్చారు. ఆ స్త్రీ యొక్క నైజం ఎంతో మంచిదనీ, ఆమెకు ఎంతో మంచి పేరు ఉందనీ ఆ సన్యాసి విన్నవించాడు. కానీ సమావేశపు అధ్యక్షులు, "వర్షపు నీరు ఎంతో మంచిది. అలాగే మట్టి కూడా మంచిదే. కానీ రెండు కలిసినప్పుడు ఏర్పడే బురద అంత మంచిది కాదు. ఇదే విధంగా స్త్రీపురుషుల చేతులు రెండూ పవిత్రమైనవే. కానీ అవి కలిసినప్పుడు హృదయాలలో ఎటువంటి భావనలకైనా దారి

తీయవచ్చు," అని వివరించాడు. వివాహం కాని వారందరికీ ఈ కథ ఒక గొప్ప గుణపాఠం. ఒక పని గానీ, ఆలోచన గానీ మన మీద వేసిన ముద్రను లోతుగా అధ్యయనం చేయాలి గానీ, దానిని పైపైనే చూసి తేల్చివేయకూడదు. ఇటువంటి వ్యవహారాలలో తూర్పు, పడమర అనే తేడాలు లేవు. ఎవరైనా సరే, చివరికి వివాహం అయినవారు కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. భారతీయ ధర్మశాస్త్రాల ప్రకారం ఒక గృహస్థు తన భార్య తప్ప మిగిలిన స్త్రీలందరినీ తల్లితో సమానంగా చూడాలి. తులసీదాసు చెప్పిన ఈ వాక్యాన్ని మనందరం ఆచరించాలి:

సత్య వాక్పరిపాలన, భగవంతుని పట్ల శరణాగతి, పరస్త్రీల పట్ల మాతృభావం అనేవి ఎంతో గొప్ప సుగుణాలు. వీటిని శ్రద్ధగా పాటిస్తూ కూడా ఎవరైనా భగవత్ప్రాప్తిని పొందలేకపోతే, తులసీదాసు అసత్యమాడినట్లే.

సత్యాన్ని చూసి ఎన్నడూ భయపడవద్దు. ఆ సత్యం మృత్యుసమానమైనది అయినా సరే! ఒక కఠోర సత్యం మీ హృదయాన్ని లేదా మీ తోటివారి హృదయాలను బ్రద్దలు చేస్తే అదే ఎంతో మంచిది! అసత్యపు పైపూతల కంటే సత్యం ఎంతో శక్తిమంతమయినది. అంతేకాదు ఎంతో శ్రేయస్కరమైనది కూడా. సత్యం కోసం మీ హృదయాన్ని వ్రక్కలు కానివ్వండి. ఏమీ ఫర్వాలేదు. మనం అత్యంత ప్రియమైనదని దేన్ని తలుస్తామో, దాన్నే సత్యం నాశనం చేస్తుంది. పారమార్థిక జీవనానికి ఒక కొత్త పునాది అవసరం. దాని పైన ఎంతో జాగ్రత్తగా, నెమ్మదిగా మిగతా కట్టడం యొక్క నిర్మాణాన్ని కొనసాగించాలి. కొత్త పునాది అంటే పాత హర్మ్యం కూల్చివేత అన్నమాటేగా! కానీ చిట్టచివరకు ఇదంతా అంతులేని ప్రశాంతికీ, ఆనందానికీ, స్వేచ్ఛకీ దారితీస్తుంది. మనకే కాదు మన తోటివారికి కూడా ఇవన్నీ లభిస్తాయి. సరైన ఆలోచనా విధానం, విచక్షణ లేకుండా అంతరంగంలో ఇప్పటివరకూ మనం తయారుచేసుకున్న విషవృక్షాన్ని కూకటి వేళ్ళతో నిర్దయగా పెకిలించాలి. ఆ విష వృక్షాన్ని మనమే పెంచి పోషించడం వలన దాన్ని నరికివేయడం ఎంతో బాధకరంగా తోస్తుంది. అయినా సరే తప్పదు.

శ్రీరామకృష్ణుల జీవితం, సందేశం

ఆధ్యాత్మికంగా జీవించండి సత్యాన్ని మీరు స్వయంగా సాక్షాత్కరించుకోండి అన్నది శ్రీరామకృష్ణుల సందేశం ఆధ్యాత్మిక జీవనం గడపడం ద్వారా, దివ్యత్వాన్ని ఒక సజీవమైన అనుభూతిగా పొందవచ్చు. మానవ జీవితంలో కామకాంచనాలు ప్రముఖపాత్రను పోషిస్తాయి. పారమార్థిక పథంలో పెద్ద అడ్డంకులైన వీటిని ఎలా అధిగమించాలో శ్రీరామకృష్ణులు చక్కగా వివరించారు. స్త్రీలు, పురుషులు తమతమ

దృక్పథాలను మార్చుకుని, ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ముందుకు సాగాలని ఆయన కోరారు. అంతేకాదు తమలోనూ, ఇతరులలోనూ ఉన్న భగవత్తత్త్వాన్ని అందరూ గుర్తించాలనీ, ప్రతీవారు ఆత్మస్వరూపులేనని తెలియజేశారు.

మనందరం కూడా శరీరస్థాయిలోనే ఎప్పుడూ ఆలోచించకుండా, ఆత్మస్థాయికి ఎదగాలి. ఆధ్యాత్మిక సాధకులు గుర్తుపెట్టుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయం ఇది. ఆధునిక కాలంలోని జనులకు ఈ సందేశం చాలా అవసరం. మొదట తమ జీవితంలో ఆచరించిన తర్వాతే, శ్రీరామకృష్ణులు, శ్రీశారదాదేవి తమ సందేశాలను జనావళికి అందించారు. పవిత్రత లేకుండా ఆధ్యాత్మిక జీవనం లేదు. ఈ ఆధునిక యుగంలోని సమస్యలైన కామవాంఛలు, హింస మొదలైన వాటికి ఏకైక పరిష్కారం దివ్యత్వాన్ని అందరిలో చూడగలగడమే. ఇది కామ-కాంచనాల యుగం. వీటి ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి అన్నింటిలోనూ భగవంతుణ్ణి దర్శించడమే ఆచరణాత్మకమైన మార్గం. ఇతర యుగాల కంటే కూడా ఈ యుగంలో ఇది చాలా అవసరం. అందువలననే శ్రీరామకృష్ణులు వీటిని పూర్తిగా త్యజించి మనకు మార్గదర్శకులయ్యారు. మానవాళి తన నీచప్రవృత్తులను దూరం చేసుకునే సహాయార్థం, ఆయన త్యాగపు అంచులకు వెళ్ళారు. పాశ్చాత్య జీవితాన్ని చూసిన కొద్దీ, శ్రీరామకృష్ణులు తమ జీవితంలో అంత త్యాగశీలిగా ఎందుకు ఉన్నారో మనకు మరింత విస్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.

ఆధ్యాత్మికపరమైన పరిష్కారం

స్త్రీ, పురుషులను ద్వేషించడం వలన కానీ, ప్రపంచం నుంచి పారిపోవడం వలన కానీ కామసంబంధమైన కోరికలను జయించలేము. పూర్వకాలపు క్రైస్తవ సన్న్యాసులు పారిపోవడం ద్వారా జయించాలని విఫలయత్నం చేశారు. ఇష్టం అనేది ఒక దిశలో ఆకర్షణను పెంపొందిస్తే, ద్వేషం ఆకర్షణను దానికి వ్యతిరేకదిశలో పెంచుతుంది. ఈ రెంటి వలన మన జీవనం ప్రభావితం అవుతుంది. కాబట్టి ఈ రెంటికీ విభిన్నమైన పద్ధతి కావాలి. దైవత్వాన్ని సర్వత్రా దర్శించడమే ఏకైక మార్గం. శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తులో భగవంతుడే ఈ ప్రపంచంలోని అన్ని రూపాలన్న విషయాన్ని చెప్పే శ్లోకం ఒకటి ఉంది:

త్వం స్త్రీ త్వం పుమానసి త్వం కుమార ఉత వా కుమారీ ।
త్వం జీర్ణో దణ్డేన వఞ్చసి త్వం జాతో భవతి విశ్వతోముఖః ॥ *(4.3)*

స్త్రీపురుషులవు నీవే, బాలబాలికలవూ నీవే, మూడుకాళ్ళ ముదుసలివీ నీవే. నీవే సర్వరూపాలనూ ధరించావు.

ముందుగా మనలోని దివ్యత్వాన్ని అనుభూతి చెందడం అలవాటు చేసుకుంటే తప్ప, మొత్తం సృష్టిలో దివ్యత్వాన్ని దర్శించడం కుదరదు. బాహ్యంగా స్త్రీ మూర్తులను చూడడానికంటే, 'నేను మగవాణ్ణనే' భావన ఎక్కువ చెరుపు చేస్తుంది. నేను మగవాణ్ణనే భావనను వదలిపెట్టిన మరుక్షణం, స్త్రీల రూపాలూ మాయమవుతాయి. మీరే ఆత్మ. అన్ని శరీరాలలోనూ ప్రకాశిస్తున్న పవిత్రమైన జ్ఞానకాంతి మీరే. ఈ విధంగానే ఆలోచించండి. శాశ్వతమైన, నిర్మలమైన ఆత్మ మనందరిలో ఉంది అనే భావం, మీ మనస్సులో పాతుకుపోయేటట్టు చేయండి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఆత్మ గురించి గాఢంగా యోచించండి. రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు కూడా అలాగే చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల మీకు పవిత్రత అలవడుతుంది.

మనపట్ల మనకున్న భావనలను బట్టి, దివ్యత్వం పట్ల మన అవగాహన మారుతుంది. మిమ్మల్ని పురుషులుగా భావిస్తున్నంత కాలమూ, స్త్రీలను స్త్రీలగానే చూస్తారు. ఆత్మ యొక్క దివ్యతేజంతో వెలుగుతున్న నక్షత్రంగా మిమ్మల్ని మీరు భావించుకుంటే, ప్రతివారూ అలాగే కనిపిస్తారు. భారతీయ తత్త్వశాస్త్రం ప్రకారం, మనల్ని మనం ఆత్మస్వరూపులుగా భావించడం అనేది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. చాలా తక్కువమంది మాత్రమే ఈ భావనను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకుంటున్నారు. జ్ఞానోదయం చాలా దూరంలో ఉన్నప్పటికీ, మీరు ఆత్మస్వరూపులు అన్న భావన మాత్రం మీకు మేలు కలిగిస్తుంది. మీ మనస్సులను ఈ భావనతో నింపివేస్తే, మీ దృక్పథాన్ని మార్చివేస్తుంది. మీ వ్యక్తిత్వం, అలవాట్లు కూడా పూర్తిగా మారిపోతాయి. ఇలా మారిపోవడం ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ఎంతో అవసరం.

మన చైతన్య కేంద్రంలో మార్పు రావాలి. ప్రయత్నపూర్వకంగా దాన్ని నీచమైన స్థాయి నుంచి ఉన్నతమైన స్థాయిలోకి లేవనెత్తాలి. కుండలిని అనే శక్తి క్రిందిస్థాయి చక్రాలలో చుట్టచుట్టుకుని నిద్రిస్తూ ఉంటుంది. లైంగికపరమైన కోరికలు ఉన్నంతవరకూ, కుండలినీ శక్తి నిస్తేజంగా పడివుంటుంది. దాన్ని మేల్కొలపడానికి అటువంటి కోరికలను వదిలించుకోవాలి. అలా చేయకుండా, ప్రాణాయామం లేదా ఏవో ఇతర పద్ధతుల ద్వారా కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలిపితే, ఆ కోరికలు కూడా విజృంభిస్తాయి. అప్పుడు సాధకుడు మరెప్పటికీ పైకిరాలేని

స్థాయిలకు దిగజారవచ్చు. కాబట్టి కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలిపే ముందు, లైంగికపరమైన కోరికల కేంద్రాన్ని మూసివేయాలి. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథ పఠనం, ప్రార్థన, ధ్యానం మొదలైన పవిత్రకార్యాల ద్వారా ఎగువ కేంద్రాలను తెరచి, కుండలినీ శక్తిని ప్రసరించడానికి మార్గం సుగమం చేయాలి. తర్వాత కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలిపి, ఉన్నతమైన కేంద్రాల ద్వారా పైపైకి సాగనివ్వాలి.

ఉన్నతమైన కేంద్రాలను మేల్కొలపడంతో పాటు, ఉపచేతనావస్థలో ఉన్న మనస్సును కూడా నెమ్మదినెమ్మదిగా సంస్కరించుకుంటూ రావాలి. ఉపచేతనా వస్థలో ఉన్న మనస్సు సారవంతమైన భూమి లాంటిది. అక్కడ ఎటువంటి విత్తనాలు నాటితే, అటువంటి మొక్కలే త్వరత్వరగా వేళ్ళూనుకుని, పెరిగి వస్తాయి. అంటే అక్కడ మీరు నాటే ఆధ్యాత్మిక భావాలే, భావి జీవితానికి పునాదులవుతాయి. ఆధ్యాత్మిక జీవితం పట్ల మీలో ఉన్న విముఖత క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతున్నట్లు మీరు గమనిస్తారు. మీకు ఒకప్పుడు ఎదురుతిరిగిన మనస్సే, మీ స్నేహితునిగా మారుతుంది. బెంగాలీ కవి రాంప్రసాద్ పాడిన పాట ఇది:

ఓ మనసా! నీకు సేద్యం చేతకాదు
జీవితక్షేత్రం దుక్కిదున్నక పడివుంది
నీవు చక్కగా కృషి చేసి పండిస్తేనే
మంచి ఫలసాయం వస్తుందని తెలుసుకో!

ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలో మాత్రమే లైంగికపరమైన కోరికల సమస్యను పరిష్క రించగలము. ఆత్మకు స్త్రీపురుష భేదం లేదు. మహోజ్జ్వలమైన ఆత్మప్రకాశాన్ని అవగతం చేసుకుంటే తప్ప, లైంగిక భావనలను దూరం చేయలేము. ఈ సాధన కోసం మనం పడే శ్రమకూ, బాధలకూ ప్రతిఫలంగా అపరిమితమైన శాంతి, ఆనందం, స్వేచ్ఛ లభిస్తాయి.

13

బ్రహ్మచర్య అభ్యాసం (బ్రహ్మచారులకు ప్రత్యేక సూచనలు)

బ్రహ్మచర్యం - ఆవశ్యకత

బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించవలసిన అవసరాన్ని వివేకానంద స్వామి నొక్కి చెప్పారు. "మీ నరనరాల్లో బ్రహ్మచర్యం అగ్నిలా రగులుతూ ప్రవహిస్తూ ఉండాలి!" అని ఆయన తన శిష్యులతో అనేవారు. "బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడం ద్వారా లైంగిక శక్తి మరింత ఉన్నతమైన "ఓజస్సు" అనే మానసిక శక్తిగా రూపాంతరం చెందుతుంది" అని ఆయన తమ రాజయోగంలో బోధించారు.

మానవశక్తిలో కొంత భాగం లైంగిక శక్తి రూపంలో, లైంగికపరమైన ఆలోచనల రూపంలో ప్రకటితమవుతుంది. దాన్ని నిరోధించి, అదుపులో పెడితే అది ఓజస్సుగా మారుతుందని యోగులు అంటారు. ఈ శక్తిని మూలాధార చక్రం అదుపులో ఉంచుతుంది కనుక, ఆ కేంద్రం పట్ల యోగి ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ వహిస్తాడు. యోగి తన లైంగిక శక్తినంతటినీ ఓజస్సుగా మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. బ్రహ్మచర్యాన్ని అవలంబించి పవిత్రంగా జీవించే స్త్రీపురుషులు మాత్రమే దాన్ని ఉన్నతస్థాయికి లేవనెత్తి మెదడులో భద్రపరచగలుగుతారు. అందువల్లనే బ్రహ్మచర్యాన్ని అత్యుత్తమమైన గుణంగా పరిగణిస్తారు. ఒక వ్యక్తి తన బ్రహ్మచర్యాన్ని నిలుపుకోలేక పోతున్నానని భావిస్తే అతడి ఆధ్యాత్మికత సడలిపోతుంది... అతడు తన మానసిక శక్తిని, నైతిక బలాన్ని కోల్పోతాడు. అందువల్లనే ఈ ప్రపంచంలో గొప్పగొప్ప ఆధ్యాత్మిక శక్తిసంపన్నులను సృష్టించిన అన్ని ఆధ్యాత్మిక సంఘాలలోనూ సంపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్యానికి గొప్ప ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడింది. ఈ కారణంవల్లనే వివాహం చేసుకోకుండా జీవించిన సాధువులు అవతరించారు. సాధకులు ఆలోచనలలోనూ, మాటలలోనూ, చేతలలోనూ సంపూర్ణంగా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూ ఉండాలి. అలా చేయకుండా రాజయోగాన్ని అనుష్ఠించడం అత్యంత ప్రమాదకరం. అలా చేస్తే అది ఉన్మాదానికి దారి తీయ

వచ్చు కూడా. రాజయోగాన్ని సాధన చేస్తూ అదే సమయంలో అపవిత్రమైన జీవితాన్ని గడిపేవారు యోగులుగా తయారుకాగలమని ఎలా అనుకోగలరు?

(Complete Works I.170)

బ్రహ్మానంద స్వామి చేసిన ఆధ్యాత్మిక బోధనలలో బ్రహ్మచర్యాన్ని గురించి ఈ విధంగా చెప్పారు:

"శరీరం, మేధస్సు, మనస్సు ఈ మూడూ సమగ్రంగా పరిణతి చెంది, తేజస్సును పొందాలంటే బ్రహ్మచర్యం అత్యంత ఆవశ్యకం. బ్రహ్మచర్యాన్ని అవలంబించిన వ్యక్తులలో బలమైన జ్ఞాపకశక్తి, గణనీయమైన అవగాహన శక్తి పెంపొందుతాయి. బ్రహ్మచర్యం వలన ఈ అద్భుతమైన శక్తులని వెలికితెచ్చే ఒక ప్రత్యేకమైన నాడి పెరుగుతుంది. మన గొప్ప గొప్ప ఆచార్యులందరూ బ్రహ్మచర్యానికి అంత ప్రాముఖ్యత ఎందుకు ఇచ్చారో మీకు తెలుసా? ఇందులో మనిషి సఫలీకృతుడు కాలేకపోతే ఇక అన్నింటిలోనూ విఫలుడైపోతాడని వారికి తెలుసు. నిష్ఠగల బ్రహ్మచారి తన జీవశక్తిని కోల్పోడు. అతను ఒక 'పహిల్వాను' లాగా కనిపించక పోవచ్చు. కానీ అతడి బుద్ధి ఎంత సునిశితమవుతుందంటే, అతీంద్రియ విషయాలని అతడు మరింత సులభంగా గ్రహించగలుగుతాడు."

(Eternal Companion, p 238)

ఒకసారి బ్రహ్మానంద స్వామి నాతో, "నాయనా, ప్రాపంచికమైన సుఖాల కోసం నీ శరీరాన్ని, మనస్సుని అంకితం చేస్తే, ఆ రెండూ సమూలంగా నాశనం అవుతాయి. వాటిని భగవంతుడికీ, భగవత్సేవకీ అంకితం చెయ్యి. అపుడు నువ్వు శారీరకమైన ఆరోగ్యాన్నీ, మానసిక శాంతినీ, ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్నీ కూడా అనుభవిస్తావు." (Eternal Companion, p 84)

నీకున్న – ఆరోగ్యం, సంపద, యవ్వనం, కళాకౌశలాలు అన్నింటినీ – దైవానికి సమర్పించు. వాటిని ప్రపంచానికిస్తే, ఈ ప్రపంచం వాటన్నిటినీ ధ్వంసం చేసి చివరకు నీ జీవితాన్ని శూన్యం చేస్తుంది. సర్వనాశనానికి దారితీసే అవిద్య, అజ్ఞానం వంటి శక్తులు మనల్ని చుట్టుముట్టి ఉన్నాయి. ఈ సంగతి మరచిపోయి, అనాలోచితంగా ప్రాపంచిక జీవితంవైపు పరుగులు పెడితే, మనం దాని పరిణామాల్ని అనుభవించక తప్పదు!

బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించేటప్పుడు ఎదురయ్యే చిక్కు ఒకటి ఉంది. బ్రహ్మచర్యాన్ని ఏమాత్రం పాటించకుండానే కొంతమంది జీవితంలో చక్కగా

అభివృద్ధిని సాధించడం మనం గమనిస్తాం. ప్రాపంచిక జీవితంలో ఇది నిజం కావచ్చు కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో అలా కుదరదు. బ్రహ్మచర్యం నిన్ను గొప్ప మేధావిగానో లేక మల్లయోధునిగానో తీర్చిదిద్దకపోవచ్చు. కానీ అది మానసిక, శారీరక స్థితులను తప్పక అభివృద్ధి పరుస్తుంది. అయితే బ్రహ్మచర్యం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం, మనలో నిగూఢంగా ఉన్న ఒక ఆధ్యాత్మిక శక్తిని, వృద్ధిపరచడమే. దీనినే బ్రహ్మానంద స్వామి 'మేధానాడి' లేదా 'ఆధ్యాత్మిక నాడి' అనేవారు. పది, పన్నెండు సంవత్సరాలు ఇలా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించిన సాధకుడు తనలో ఈ మేధానాడి, ఈ నిపుణత జాగృతమైనట్లు గమనిస్తాడు. అందరిలోనూ నిక్షిప్తంగా ఉండే సద్యోవబోధ ఇది. శ్రీరామకృష్ణులు, వివేకానంద స్వామి దీన్ని గురించి ప్రస్తావించారు. ఇది కేవలం కల్పన కాదు.

పైగా మెదడుకు పుష్టిని కలిగించడానికి, దాని తేజస్సును పెంచడానికి బ్రహ్మచర్యం అత్యవసరం. బ్రహ్మచర్యం పాటించని వారు కొద్దిసేపు ధ్యానం చేసే సరికే తమ మెదడు వేడెక్కి పోతోందని గమనిస్తారు. మెదడు బలంగా ఉండి, త్వరగా వేడెక్కకుండా ఉండాలి. అలా లేకపోతే తీవ్రమైన ధ్యానం చెయ్యడం అసంభవం. బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించకపోతే గంటల తరబడి ధ్యానం చెయ్యడాన్ని మెదడు తట్టుకోలేదు.

ఆధ్యాత్మిక జీవితపు ప్రారంభదశలలోనే సాధకుణ్ణి నిరుత్సాహపరచటం ఇష్టంలేక ఈ విషయాన్ని కుండ బద్దలుకొట్టినట్టు చెప్పరు. కానీ నిజం చెప్పాలంటే ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి బ్రహ్మచర్యం తప్పనిసరి. నిజం ఏమిటంటే మనసా, వాచా, కర్మణా బ్రహ్మచర్యాన్ని అనుష్ఠించకుండా నిజమైన ధ్యానం, ఉన్నతమైన సాక్షాత్కారం పొందటం అసంభవం. ఇంద్రియాలను సంపూర్ణంగా స్వాధీనంలో ఉంచుకోగలిగే సంయమనం, పవిత్రత లోపించినపుడు ఆధ్యాత్మిక జీవితం మన సహజ స్వభావంగా మారదు. అయితే సాధకులను ముందే నిరుత్సాహపరచకూడదని మృదువుగానూ, పరోక్షంగానూ ఈ విషయాన్ని గురించి చెపుతారు.

మనలోని ఉన్నతమైన చైతన్యపు కేంద్రాలని తెరవడమే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో మొదట చెయ్యవలసిన పని. ఈ ఉన్నతమైన కేంద్రాలలో ఏదో ఒకదాని మీద ధ్యానం చెయ్యాలి. అలా చెయ్యాలంటే మొదట ఆ కేంద్రాలను తెరవాలి. క్రింది స్థాయిలో ఉన్న కేంద్రాలు చురుకుగా ఉన్నంతవరకూ పై కేంద్రాలను తెరవడం

ఎలా సాధ్యమవుతుంది? క్రింది కేంద్రాలు చురుకుగా ఉన్నప్పుడు ఉన్నతమైన విషయాల గురించి తీవ్రంగా ఆలోచించడానికి అవసరమైన మానసిక శక్తి మొత్తం సరిపడినంతగా ఉండదు. క్రింది కేంద్రాలవైపుకు శక్తి అంతా మళ్ళడం వలన, ఉన్నతమైన కేంద్రాలు అభివృద్ధి చెందవు.

ఎవరు ఏమన్నా, ఎలా అనుకున్నా క్రింది స్థాయిలోని చైతన్య కేంద్రాల పనిని కట్టడి చేయకుండా, సాధకుడు ఏనాడూ ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలలో స్థిరంగా, దీర్ఘకాలం ఉండలేడు. నిజం చెప్పాలంటే ఈ క్రింది కేంద్రాలు పనిచేస్తున్నంత కాలం ఆధ్యాత్మిక జీవితం అనేదే ఉండదు. వాటిని పని చెయ్యకుండా ఆపండి! మీరు అలా చెయ్యనంతవరకూ ఉన్నతమైన చైతన్యకేంద్రాలు సరిగా పనిచెయ్యవు. ఒక భవనంలోని క్రింది అంతస్థులలో నీటి కొళాయిలన్నీ తెరిచివుంటే పై అంతస్థులలో నీరు రాదు కదా!

అయితే ఈ అతికఠోరమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించకుండానే కొంతమందికి క్షణంపాటు ఉన్నతస్థాయి కలిగి, కొన్ని ఆధ్యాత్మిక దృశ్యాలు క్షణికంగా దర్శనమీయ వచ్చు. అయితే వారికి ఆ ఉన్నత కేంద్రాన్ని ఎక్కువకాలం స్థిరంగా అంటిపెట్టుకుని ఉండటం సాధ్యపడదు. పైగా ఏ ఉన్నతమైన అనుభూతులూ వారికి కలుగవు. సాధకుడు ఉన్నతమైన జీవితాన్ని పొందాలనుకున్నా, ఉన్నతమైన అనుభూతిని పొందాలనుకున్నా బ్రహ్మచర్యాన్ని అన్ని పరిస్థితులలోనూ పాటించాల్సిందే. ఇది తప్ప వేరే మార్గం లేదు. ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని గురించి సూటిగా చెప్పబడిన సత్యం ఇది!

పాశ్చాత్యదేశాలలో బ్రహ్మచర్యాన్ని గురించిన తప్పుడు భావాలు

పాశ్చాత్యదేశాలలో సమస్య ఏమిటంటే అక్కడ ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం బాగా దిగ జారిపోయి, కేవలం నైతిక విలువల స్థాయిలోకి చేరింది. నిజానికి, ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని ప్రత్యక్షంగా పొందాలని ఎవరూ ఆలోచించరు. బిచ్చగాళ్ళలాగా ఏదో కొంచెం దొరకగానే తృప్తిపడిపోతారు. మనస్సుకు కొంచెం హాయి కలిగితే చాలు, దానితోనే సంబరపడిపోతారు! నిజమైన ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఎల్లప్పుడూ నీతిగల జీవితాన్ని గడపడానికి సహజంగానే అలవాటుపడతాడన్నది నిజమే అయినా, కేవలం నైతికజీవితమే ఆధ్యాత్మిక జీవితం కానేరదు. ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులను పొందడానికి ఆచారవ్యవహారాలలో నీతిగా జీవించడమే చాలదు. మనిషి తన వ్యక్తిత్వాన్ని పూర్తిగా శుభ్రం చేసి, మరమ్మత్తు చెయ్యాలి. క్రీస్తు చెప్పిన

"పర్వతం మీది ప్రవచనం" *(సెర్మన్ ఆన్ ది మౌంట్)* యొక్క సారాంశం ఇదే – "స్వర్గంలో నీ తండ్రి పరిపూర్ణుడుగా ఉన్నట్లే నువ్వు కూడా పరిపూర్ణుడివిగా ఉండు!" *(బైబిల్, సెయింట్ మాథ్యూ 5:48)* క్రీస్తు ప్రవచించిన మతం ముఖ్యంగా సాధువుల కోసం ఉద్దేశించబడింది. సాధుజీవితానికి ఆవశ్యకాలైన నిష్ఠ, నిష్కామం, యథార్థమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభవం పొందాలనుకునే వారందరికీ ఎంతోకొంత అవసరమే. వారు గృహస్థులైనా సరే అవి తప్పనిసరి. బ్రహ్మచర్యాన్ని, సన్న్యాస జీవితాన్ని తృణీకరించడం ద్వారా ప్రొటెస్టెంట్ మతం పాశ్చాత్య ఆధ్యాత్మిక సాంప్రదాయానికి ఎంతో హాని కలిగించింది.

ఆధునిక మానసిక తత్త్వ శాస్త్రవేత్తలు, ఉపచైతన్యస్థితిలోని (చైతన్యరహిత స్థితిలోని) మనస్సు యొక్క స్వభావం, కలలు, ప్రేరణ, అస్వాభావిక మానసిక స్థితులు, స్వాభావిక ప్రవృత్తుల నిగ్రహం మొదలైన విషయాల గురించి పరిశోధనలు చేసి, మానవజాతికి ఎంతో మేలు చేశారు. అయితే మనస్సులో కలిగే కోరికలను అణచుకోకుండా స్వేచ్ఛగా ప్రకటించాలనే సిద్ధాంతాన్ని వ్యాపింపజేయడం ద్వారా అంతే మొత్తంలో హాని కూడా చేశారు. అద్భుతమైన ఈ శాస్త్రాన్ని ఈ విధంగా దురుపయోగం చేయడాన్ని చాలామంది మనోవిజ్ఞానవేత్తలు ఖండించారు. అయిన ప్పటికీ లైంగికవాంఛలను అణచివేయడం హానికరం అనే భావం పాశ్చాత్య దేశాలలో చాలా త్వరగా ప్రజాదరణ పొందింది. అయితే యోగశాస్త్రం ఈ ధోరణికి వ్యతిరేకమైన భావాన్ని ప్రకటిస్తుంది. ఒక ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శాన్ని సాధించడం కోసం లైంగికవాంఛలను అణచుకోవడం ఏ మాత్రం హానికరం కాదనీ, ఆ విధంగా చేయడం అత్యవసరమనీ కూడా యోగశాస్త్రం విశ్వసిస్తుంది. లైంగికమైన కోరికను ఊరకనే అణచివేస్తే, అది ప్రమాదకరమవుతుందేమో కానీ, యోగపద్ధతిలో భక్తి ధ్యానాల అభ్యాసం ద్వారా దాన్ని ఉన్నతమైనదిగా రూపుదిద్దటం మాత్రం హానికరం కాదు. బహుశా, తొలిదశలలో ఇది ఉద్రేకానికీ, అంతర్మథనానికీ, సంఘర్షణలకూ దారి తీయవచ్చు. అయితే ఉద్వేగం, ప్రయాస, సంఘర్షణ లేని సాహసకార్యం ఏదైనా ఉందా? శ్రద్ధ, నిజాయతీ ఉన్న సాధకుడు ప్రకృతి సహజమైన సమస్య లన్నిటినీ అధిగమించి, నీచప్రవృత్తి వల్ల ఏర్పడే అన్ని అంతర్మథనాల నుంచి ముక్తి పొంది, దైవకృపతో ఉన్నత స్థితిని సాధిస్తాడు.

మానసికమైన పవిత్రత యొక్క ఆవశ్యకతను నొక్కిచెప్పకుండానే వేదాంతాన్ని ప్రచారం చెయ్యడానికి నేడు పాశ్చాత్య దేశాలలో ప్రయత్నం జరుగుతోంది. ఉన్నతమైన

భావాలు, తార్కికమైన సౌందర్యాన్ని మెండుగా కలిగిన అద్వైత భావాలవైపు పాశ్చాత్య దేశాలలో చాలామంది నేడు ఆకర్షితులౌతున్నారు. అయితే కేవలం వివేకంతో కూడిన పరిశీలన మాత్రమే చాలదు. బ్రహ్మచర్యం మొదలైన నైతిక గుణాలు అద్వైత తత్త్వాన్ని సాధన చెయ్యడానికి అవసరం లేదని చాలామంది భావిస్తారు. ఇది నిజం కాదు సరికదా దీనికి విరుద్ధంగా మనస్సునూ, ఇంద్రియాలనూ పట్టుసడలకుండా అదుపులో ఉంచుకోవాలని అద్వైతం కోరుతుంది. జీవన్ముక్తుడు సాంఘిక ఆచార వ్యవహారాలను అంతగా ఖాతరు చెయ్యకపోవచ్చు. కానీ అత్యంత ఆవశ్యకం, మౌలికం, ప్రధానం అయిన బ్రహ్మచర్యం మొదలైన సుగుణాలను అతను అధిగమించడు, అధిగమించ లేడు. ఇవి అతడి మారునైజంగా తయారవుతాయి. 'వేదాంతసారం' అనే గ్రంథంలో, "అద్వైత సత్యాన్ని సాక్షాత్కారం చేసుకున్న జ్ఞాని, అదుపు తప్పిన కోరికలతో చిత్తం వచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తే, అశుద్ధం తినే కుక్కకి, బ్రహ్మజ్ఞానికి భేదం ఏముంటుంది?" అని చెప్పబడింది. *(సదానంద యోగీంద్రుని వేదాంతసార, పుట 121; సురేశ్వర వ్రాసిన నైష్కర్మ్య సిద్ధి, 4.62)*

గొప్పజ్ఞానుల ఉద్ఘాటనలు

క్రైస్తవమతం, హిందూమతం, బౌద్ధమతం వాటివాటి ఉన్నత రూపాలలో మనసా, వాచా, కర్మణా బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి అన్న విషయానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యత నిచ్చాయి. "పర్వతం మీది ప్రవచనం"(Sermon on the mount)లోనూ, బౌద్ధమతానికి చెందిన "వినయ పీటకం"లోనూ, "ఉపనిషత్తులు", "భగవద్గీత", "భాగవతం" వంటి గొప్ప గ్రంథాలలోనూ ఈ విషయం కనిపిస్తుంది. సాంఘికంగా ఆమోదయోగ్యమైన నైతిక జీవితం ఒక్కటే ఆధ్యాత్మిక సాధకుడికి చాలదు. నైతిక విలువలలో, ప్రత్యేకించి బ్రహ్మచర్యాన్ని అనుష్ఠించడంలో అతను పరిపూర్ణత సాధించాలి. తన కామప్రవృత్తిని అతను పూర్తిగా అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

ప్రపంచంలోని గొప్ప జ్ఞానులందరూ, అన్ని కాలాలలోనూ బ్రహ్మచర్యానికే అన్నిటికన్నా ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత నిచ్చారు. అస్సిసికి చెందిన సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ యొక్క శిష్యులలో అగ్రగణ్యుడు, నిరక్షరాస్యుడైన బ్రదర్ గైల్స్ అనే సాధువు చెప్పిన ఈ క్రింది మాటలను శ్రద్ధాళువులైన సాధకులందరూ ఎల్లవేళలా జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి.

అన్ని మంచి గుణాలలోకీ నేను బ్రహ్మచర్యానికి ప్రథమస్థానం ఇస్తాను. దీనికి కారణం మధురమైన ఆ బ్రహ్మచర్యంలోనే పరిపూర్ణత అంతా ఇమిడివుంది. ఆ

బ్రహ్మచర్యమే లేనప్పుడు మరే ఇతర సుగుణం కూడా పరిపూర్ణతని సంతరించుకోలేదు.

మన శారీరక, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానేంద్రియాలను భగవంతునికి మాత్రమే అర్పించాలనే బుద్ధితో సదా పవిత్రంగా, నిష్కళంకంగా ఉంచుకోవటమే బ్రహ్మచర్యం.

ఏ కొద్దిపాటి దురలవాటు ఉన్నా, అది పవిత్రమైన బ్రహ్మచర్యపు ఘనతను మసకబారుస్తుంది. బ్రహ్మచర్యం ఎంతో చక్కగా ప్రతిబింబించే దర్పణం లాంటిది. అపవిత్రమైన, కల్మషమైన వస్తువులే కాక, కేవలం మనిషి ఊపిరి తగిలినా అది తన ప్రకాశాన్ని కోల్పోతుంది. విషయ సుఖాలు, వాంఛలవైపు మనస్సు తిరిగినంత కాలం ఆధ్యాత్మికమైన అనుగ్రహాన్ని సాధించటం మనిషికి అసంభవం. అందువల్ల మీరు ఏ మార్గాన్ని అనుసరించినా విషయ వాంఛలన్నిటి పైనా ఆధిపత్యం సాధించలేకపోతే ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి అసంభవం. క్షణాలమీద కోరికలకు లొంగిపోయే ఇంద్రియ చాపల్యమే మీ పరమశత్రువు. అది రేయింబవళ్ళూ మీతో యుద్ధం చేస్తూ ఉంటుంది. దాన్ని పరాక్రమంతో ఎదుర్కోండి! పైగా, ఎవరైతే తమలో ఉన్న ఈ ప్రాణాంతకమైన శత్రువుని ఓడిస్తారో, వారే తమలోని మిగతా శత్రువులను కూడా ఓడించి, భంగపరచి ఆధ్యాత్మిక అనుగ్రహాన్ని సాధించడమే కాక అన్నిరకాల సుగుణాలనూ, పరిపూర్ణతనూ సాధిస్తారని గ్రహించండి.

ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి కావలసిన మొట్టమొదటి లక్షణం నిస్సందేహంగా బ్రహ్మచర్యమే. మనసా, వాచా, కర్మణా పరిపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని అవలంబించ డానికి సిద్ధపడని వాళ్ళు ఆధ్యాత్మికంగా కొన్ని అనుభవాలని చూచాయిగా పొందినా ఎన్నటికీ ఉన్నత స్థితుల్ని అందుకోలేరు. వాళ్ళు మళ్ళీమళ్ళీ పతనం చెందుతారు. అటువంటి వారు అత్యున్నతమైన అనుభూతిని గానీ, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోని ఉన్నతమైన స్థితులను గానీ పొందటం అసాధ్యం.

బ్రహ్మచర్యాన్ని అనుష్ఠించడం - భౌతికమైన సహాయాలు

అయితే పట్టుసడలని బ్రహ్మచర్యాన్ని ఏ విధంగా అనుష్ఠించాలన్నదే ప్రశ్న. ఏ నియమాలని పాటించాలి? ఏ పద్ధతిని అనుసరించాలి?

మొదటగా శత్రువును ముఖాముఖీ ఎదుర్కోకూడదని గుర్తుపెట్టుకోండి. ఇంద్రియాలతో తలపడడమనేది ఒక కళ. వాటిని బలవంతంగా నిగ్రహించడానికి ప్రయత్నించవద్దు. సరియైన మానసిక స్థితిని ముందుగా కల్పించుకోవాలి. అలా

చేయకుండా, బలవంతంగా మనల్ని మనం నిగ్రహించుకోవాలని ప్రయత్ని స్తుంటాం. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. ఇలా ఎన్నడూ చేయకూడదు. ఒక్కొక్కసారి, మానసికస్థితి అంత కుదురుగా ఉండదు. అటువంటప్పుడు, ముందుగా దాన్ని ఉన్నతమైన స్థితికి లేవనెత్తాలి. అయితే మనం అలా చేయకుండానే, దాన్ని మెడవంచి, అదుపులోకి తేవడానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తాం. దీనివల్ల సహజంగానే శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ఘోరమైన ప్రతిచర్యలు ఎన్నో వస్తాయి. దాని వల్ల మన అభివృద్ధి మందగిస్తుంది. పూర్తిగా ఆగిపోవచ్చు కూడా! అందువల్ల బలమైన సంకల్పశక్తి సహాయంతో ప్రయత్న పూర్వకంగా మన మనస్సుని పైకి లేవనెత్తి, మానసిక స్థితిని కొంత మెరుగుపరిస్తే, ఆ తర్వాత కాస్త కృషితోనే అన్నీ స్వాధీనంలోకి వస్తాయి. తీవ్రమైన పరిణామాలను మనం ఏనాడూ కోరి తెచ్చుకోకూడదు. ఈ విషయం గురించి బ్రదర్ గైల్స్ చక్కని సలహా ఇచ్చారు...

"ఒక బరువైన పెద్ద శిలని లేదా వస్తువుని కదిలించి, వేరే చోటికి తీసుకువెళ్ళాలనుకోండి. అది యుక్తివల్లనే సాధ్యమవుతుంది కానీ శక్తివలన కాదు. అలానే అపవిత్రత అనే దుర్గుణాన్ని అధిగమించి బ్రహ్మచర్యం అనే సుగుణాన్ని పొందడానికి, వినయంతో, విలక్షణమైన ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అంతేకానీ దుందుడుకుతనంతో, దుస్సాహసంతో కూడిన పద్ధతులు పనికిరావు."

ఎంత అద్భుతమైన సలహా! ఇంకొక ఉదాహరణ. ఒక గునపం ఎట్లా పనిచేస్తుందో చూడండి. మీరు వట్టి చేతులతో ఎత్తలేని బరువుని సునాయాసంగా ఆ చిన్న గునపంతో ఎత్తవచ్చు. తమాషా ఏమిటంటే.. ప్రాపంచిక వ్యవహారాలలో మనం ఎంతో నైపుణ్యంగా, ఒడుపుగా, జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తాం. కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవితం, సాధనల విషయాలలో మాత్రం ఎంతో నిర్లక్ష్యంగా, తెలివితక్కువగా ప్రవర్తిస్తాం. అయితే మహాత్ములు ఈ విషయంలో పూర్తిగా విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక సాధనల విషయంలో వాళ్ళు గొప్ప నేర్పరితనాన్ని చూపుతారు. ఆస్తి పాస్తుల విషయంలో వాళ్ళు ఉదాసీనంగా ఉంటారు కానీ ఆధ్యాత్మిక విషయాలలో వాళ్ళు ఎంతో అప్రమత్తంగా, పద్ధతి ప్రకారం పనిచేస్తారు.

కొందరు కామోద్రేకాన్ని అధిగమించడానికి రకరకాల పద్ధతుల్ని అనుసరి స్తారు. అయితే వాటివల్ల కలిగే ప్రయోజనం అంతంత మాత్రమే. వాటి మీద అధికంగా ఆధారపడకూడదు. బ్రహ్మానంద స్వామి ఇలా చెప్పారు:

"బ్రహ్మచారి అవలంబించవలసిన కొన్ని నియమాలు ఉన్నాయి. మనస్సుని ఉద్రేకపరిచే ఆహారం, అతినిద్ర, అమితమైన శారీరక పరిశ్రమ, సోమరితనం, చెడు సహవాసాలు, చెడు సంభాషణలు – వీటికి బ్రహ్మచారి దూరంగా ఉండాలి." (Eternal companion, p 238)

కొంతమంది అతిగా శారీరక వ్యాయామం చెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అది ఎక్కువగా తయారైన శక్తిని తొలగిస్తుందేమో కానీ, సరైన పద్ధతి కానేకాదు. బ్రహ్మచర్యం అవలంబించాలన్న ఉద్దేశ్యం ఉన్నవాళ్ళు తాము అదుపులో ఉంచుకో గలిగిన శక్తి కన్నా ఎక్కువ శక్తిని నిలువ నివ్వకూడదు. ఇలా జీవశక్తి అధికంగా తమ శరీరంలో ఉత్పన్నమౌతున్నదని గ్రహించినపుడు కొంతకాలం తినే ఆహారాన్ని కొంచెంగా తగ్గించడం మేలు.

మనందరిలోను మౌలికంగా సృజనాత్మకమైన ప్రేరణ తప్పక ఉంటుంది. దానిని ఉత్కృష్టపరచి, ఉన్నతమైన మార్గం వైపు మరలించకపోతే అది తక్కువ స్థాయిలోని కేంద్రాలలో వ్యక్తం అవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ప్రారంభదశలో నిరంతరం భగవంతుడి గురించి ఆలోచించలేనివారు; ధ్యానం, ప్రార్థన, భగవదర్చనల వైపు తమ క్రియాత్మక శక్తిని మళ్ళించలేని వారు; ఆ శక్తిని సృజనాత్మకమైన కళల ద్వారా వ్యక్తం చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి. దీనితోపాటు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను పఠించడం, గాఢమైన భగవచ్చింతన చాలా సహాయం చేస్తాయి. ఈ విధంగా మనస్సుని దాని ఉన్నతమైన స్థాయిలో నిత్యం చైతన్యవంతంగా ఉండేలా చూడండి.

ఒక క్రమపద్ధతిలో శ్వాసించడం మనస్సుని ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో గొప్పగా సహాయపడుతుంది. మనస్సు అస్థిరంగా, అలజడిగా ఉన్నప్పుడు ఎన్నో రకాల ఉద్వేగాలు, ఉద్రేకాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. లయబద్ధంగా శ్వాసించడాన్ని అభ్యాసం చెయ్యండి. ఇది మీ శరీరమంతటినీ అదుపులో ఉంచి మీ మనస్సుని చురుకుగా ఉంచుతుంది. అయితే ఇదే ప్రాణాయామం కాదు. నిజానికి ఎక్కువ శాతం సాధకులకు ప్రాణాయామం హానికరంగా పరిణమిస్తుంది. దానికి బదులు క్రమపద్ధతిలో శ్వాసించడాన్ని అభ్యాసం చెయ్యడం మేలు.

శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ప్రతి ఒక్కరూ అలవరచుకోవలసిన అలవాట్లలో ముఖ్యమైనది. మీ శరీరాన్ని, వస్త్రాలను శుచిగా, శుభ్రంగా ఉంచుకోండి! స్నానం చెయ్యడం, బట్టలు శుభ్రపరచుకోవడం భారతదేశంలో కొందరికి మొక్కుబడిగా తయారయింది. అది పనికిరాదు. శారీరక పరిశుభ్రతతో

మానసిక పరిశుభ్రత ముడిపడివుంది. మానసిక పరిశుద్ధతని పొందటమే ప్రధానమైన అంశం. పతంజలి మహర్షి ఇలా చెప్పారు:

"శౌచాత్స్వాంగజుగుప్సా పరైరసంసర్గః" *(పతంజలి యోగసూత్రాలు 2.40)*

"శౌచాన్ని (పరిశుభ్రతను) పాటించటం ద్వారా తన శరీరం పట్ల అసహ్యం, ఇతరుల శరీరాలతో సంపర్కం పట్ల ఏవగింపు కలుగుతాయి"

అయితే ఇది మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు చెప్పే "శుభ్రపరచాలన్న వెర్రి"(Washing mania) ఉన్మాదంగా దిగజారకూడదు. ఈ పతంజలి సూత్రాన్ని వ్యాఖ్యానిస్తూ, వివేకానంద స్వామి, ఈ రకమైన మానసిక జాడ్యం గురించి కూడా వివరించారు:

"శరీరం వెలుపలా, లోపలా నిజంగా పరిశుద్ధంగా మారినప్పుడు శరీర మంటే ఒక రకమైన నిర్లక్ష్యధోరణి కలుగుతుంది. దానిని చక్కగా ఉంచాలన్న కోరిక అంతరిస్తుంది. అందరూ చాలా అందంగా ఉందనుకునే వదనం వెనుక దివ్యచైతన్యం లేకపోతే, యోగికి అది కేవలం ఒక జంతువు ముఖంలా కనిపిస్తుంది. చాలా సీదాసాదాగా కనిపించే ముఖం వెనుక దివ్యత్వం భాసిస్తుంటే దానిని యోగి దైవతుల్యంగా భావిస్తాడు. భౌతికమైన శరీరంపట్ల ఉండే ఆకర్షణ మానవ జీవితానికే పెనుశాపం. దేహం పవిత్రత సాధించిందో లేదో తెలియజెప్పే మొదటి నిదర్శనం నీ శరీరమే నీవని భావించడం మానివెయ్యడమే. దేహం పవిత్రమైనపుడే శరీరస్పృహను అధిగమించగలం." (Complete Works I.264)

బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడానికి సత్సంగం గొప్పగా సహాయపడుతుంది. కఠోరమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని సాధన చేసిన పవిత్ర హృదయుల సాంగత్యం, సాధకుల మీద బలమైన ప్రభావాన్ని చూపగలదు. అయితే ఇలాంటి సాంగత్యంవల్ల లాభం పొందాలంటే, చెడు ప్రవర్తనగల మనుష్యుల సహవాసాన్ని సాధకుడు త్యజించాలి. బ్రహ్మచర్య నిష్ఠకి దుష్టుల సాంగత్యం కన్న ప్రమాదకరమైనది ఇంకొకటి లేదు.

మానసిక స్థాయిలో కామనిగ్రహం

ఏది ఏమైనా మనిషి స్వభావంలోని విషయాసక్తిని కేవలం భౌతికమైన పద్ధతుల ద్వారానే అదుపు చెయ్యలేం. మానసికస్థాయిలో దానిని పరిష్కరించటం చాలా ముఖ్యం. మన జీవితంలో మన కల్పనాశక్తి, ఊహాశక్తి, ప్రబలమైన పాత్ర వహిస్తూ ఉండడాన్ని మనం చూస్తూనే ఉన్నాం. మన మామూలు ఆలోచనలలో కామసంబంధమైన ఊహల ఛాయలు కొద్దోగొప్పో కలిసిపోయి కనిపిస్తాయి.

ఒక్కోసారి ఊహలే మన ఆలోచనలవుతాయి. మనిషి జీవితంలో కామం పాత్రని ఫ్రాయిడ్ అతిచేసి, దాని ప్రాముఖ్యతను గోరంతలు కొండంతలు చేసి చెప్పాడు. ఏది ఏమైనా, మనిషి కల్పనాశక్తికీ, లైంగిక ప్రవృత్తికీ కొద్దోగొప్పో సంబంధం నిజంగానే ఉంది. చెడు సాంగత్యం వల్ల ఇది తరచు బలపడుతూ ఉంటుంది. దీనివల్లనే చాలామంది తమలో తప్పుడు ఆలోచనలు కలగడాన్ని చూస్తారు. కామాన్ని రగిలించే అన్ని రకాల ఆకర్షణలకూ దూరంగా ఉండగలిగితే దీన్ని గురించి అంతగా దిగులు పడనక్కర లేదు. నిజంగానే, చాలామంది సాధకులకు చెడు ఊహలు, అపరాధం చేశానన్న తలపులు చాలా బాధ పెడుతూ ఉంటాయి. అయితే వాటి గురించి లోలోపల దిగులుపడుతూ కూర్చోవడం సమస్యను పెద్దది చేయడమే అవుతుంది. ఈ కల్పనాశక్తి తప్పుదోవ పట్టడమనే సమస్యను సరైన పద్ధతిలో పరిష్కరించుకోవాలి.

మనస్సు ఎల్లప్పుడూ తప్పుడు ఊహల్ని చిత్రించుకుని, వాటి గురించి లోలోపల దిగులుపడకుండా ఉండేలా చూసుకోవడం ముఖ్యం. అటువంటి ఊహలకు వ్యతిరేకంగా ఆలోచించడమొక్కటే దీనిని సాధించడానికి మార్గం. యోగసూత్రాలలో పతంజలి మహర్షి ఇచ్చే సలహా ఇదే:

'వితర్కభావనే ప్రతిపక్షభావనమ్' *(పతంజలి యోగసూత్రాలు, 2.33)*

“యోగానికి హాని కలిగించే భావాలను అరికట్టడానికి, వాటికి విరుద్ధమైన భావనలను మనస్సులోకి తెచ్చుకోవాలి.”

ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు ఇది ఎంతో సహాయపడే ఒక ముఖ్యమైన ప్రక్రియ. మంచి ఆలోచనలను నిరంతరం మనస్సులో ఆలోచించటం ద్వారా ఇంతకు ముందున్న చెడ్డ ఆలోచనా ధోరణిని మార్చుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. ఇలా చెయ్యడం ద్వారా, భౌతికంగా చెడు విషయాలకి సమీపంగానే ఉన్నా, మానసికంగా వాటికి చాలా దూరంగా ఉండడం సాధ్యమవుతుంది. ఆ చెడు ఆలోచనల ప్రభావం మనమీద పడకుండా ఉండడానికి మంచి ఆలోచనలతో ఒక బలమైన మానసిక ప్రతిబంధకాన్ని ఏర్పరచి, తద్వారా ఆలోచనల స్థాయిలో మనల్ని మనం మన పరిసరాల నుండి వేరు చేసుకోవాలి. అయితే ఇదే చాలదు. ఎందుకంటే ఇది సరైన మార్గం కాదు. దీనితోపాటు సూటియైన పద్ధతిని కూడా అమలులో పెట్టాలి. అంటే భగవంతుడి గురించి లేక పవిత్రమైన వ్యక్తి గురించి గాఢంగా ఆలోచించి, మన మనస్సును ఆ ఆలోచనతో, భావనతో పూర్తిగా నింపాలి. బలంగా ఆకర్షించే

విషయాల నుండి శారీరకంగా, మానసికంగా మనల్ని మనం దూరంగా ఉంచుకుని, కేవలం ఆ భగవంతునివైపుకే మన మనస్సును ఏకాగ్రం చేసి, ఆ ఆకర్షణల వైపు అది వెళ్ళకుండా చూసుకోవాలి. మానసికంగా కానీ, శారీరకంగా కానీ వాటి సమీపానికి ఎంతమాత్రం వెళ్ళకూడదు. దీనివల్ల సహజంగా, సునాయాసంగా మనల్ని ఆకర్షించే వస్తువులకీ, వ్యక్తులకీ దూరంగా ఉండడం అలవడి, వాటికీ మనకీ మధ్య ఒక అడ్డుగోడ ఏర్పడి, వాటివల్ల ప్రభావితం కాకుండా ఉండటం మనకి సాధ్యపడుతుంది.

భౌతికంగా సమీపంలో ఉంటేనే ప్రమాదం కలుగుతుందని అనుకోవడానికి వీల్లేదు. మనల్ని ప్రలోభానికి గురిచేసే వ్యక్తి, భౌతికంగా ఎంతో దూరాన ఉన్నా ఆలోచనలలో వారిపట్ల మనం బలమైన ఆకర్షణకి గురి కావచ్చు. ఈ విధంగా మనల్ని ఆకర్షించే వ్యక్తి లేక ప్రలోభపెట్టే వస్తువు భౌతికంగా దగ్గర్లో లేకుండా మన ఊహలలోనే ఉన్నా, భౌతికంగా మన సమీపంలో ఉండగా మనం ఎలా ప్రవర్తించాలని చెప్పారో అదే విధంగా ఆలోచనల విషయంలో కూడా ప్రవర్తించాలి. అంటే ఆ వ్యక్తికీ, మనకీ ఏ విధమైన సంపర్కం ఉండకూడదు. మానసికంగా ఆమె నుంచి లేదా అతడి నుంచి దూరంగా ఉండాలి. మనల్ని ప్రలోభానికి గురిచేసే వస్తువు లేదా మనిషి గురించిన ఆలోచనల నుంచీ మన మనస్సుని దూరంగా ఉంచాలి. ఆ వ్యక్తికీ, మనకు మధ్య ఒక అడ్డుగోడని ఏర్పరుచుకోవాలి. చివరికి అవసరమైతే ఆ వ్యక్తిపట్ల జుగుప్సని, ద్వేషాన్ని కూడా సృష్టించుకోవాలి. ఈ విధంగా చేసిన తర్వాత మన భావాలను, ఆలోచనలను అన్నిటినీ కేవలం దైవానికే అర్పితమయ్యేట్లు చూసుకోవాలి. అయితే బలమైన జుగుప్సను, అసహ్యాన్ని సృష్టించుకోవడం మాత్రమే పరమ లక్ష్యసాధనకు తుది పరిష్కారం కానేరదు. కానీ ఆలోచనలను, ఉద్రేకాలను పవిత్రమైనవిగా చెయ్యడానికి ఉపయోగపడే ఒక మెట్టుగా దానిని భావించవచ్చు. అందువల్ల ఈ ప్రక్రియని తప్పకుండా ఉపయోగించుకోవాలి.

దీనిని మంచి అవగాహనతో, నిదానంగా ఆలోచించి, క్రమమైన పద్ధతిలో చెయ్యడం ముఖ్యం. మనస్సు ఛిన్నాభిన్నమై, అశాంతితో నిండి, ఎంతో బలమైన అంతర్మథనంలో మునిగి ఉన్నా మరింత జపం, ధ్యానం, ప్రార్థనలు చెయ్యటం, మనస్సును లేవనెత్తే సూక్తుల్ని పఠించడం వంటివి చేస్తూనే ఉండాలి. ఇలా ఏదో ఒక విధంగా సాధకులందరూ బలమైన ఆధ్యాత్మిక భావాలకు చెడు భావనలకు అవరోధాలుగా నిలపాలి.

వాస్తవంగా చెప్పాలంటే మన సమస్యలన్నీ భౌతికమైనవే కావు. ఎక్కువ శాతం అవి మానసికమైనవే. మానసికమైన కలతల వల్లనే శారీరకమైన ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. ఏ విధమైన బాహ్య ప్రేరణలకీ మన అంతరంగంలో స్పందన లేకపోతే ప్రలోభపెట్టే వస్తువు అన్నదే ఉండదు. అందువల్ల దోషం ఇతరులలో కాక, మనలోనే ఉంది.

ఒక సమస్య ఉత్పన్నమవగానే దానిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి అవసరమైన ఉన్నత మనఃస్థితికి మనం చేరుకోగలగాలి. అలా చేరుకోలేకపోతే అప్పుడు ఆ సమస్యకి కారణం అయిన వ్యక్తి నుంచి లేదా విషయాన్నుంచి దూరంగా తొలగిపోవాలి. ఆపైన మనస్సును ఉన్నతమైన స్థితికి చేర్చడానికి ప్రయత్నించాలి. అటువంటి సందర్భాలన్నింటిలో ప్రయత్నపూర్వకంగా, ఉద్దేశ్య పూర్వకంగా ఆ సంబంధాన్ని త్రెంచివేసుకోవాలి. ఎప్పుడూ ఉన్నతమైన మనః స్థితిలో ఉండేవాళ్ళకి ఇలాంటి ప్రలోభాలు కొంచెం తక్కువ ఎదురవుతాయి. భగవంతుణ్ణి లేదా తనలోనే ఉన్న పరమాత్మని, మరచిపోయి, ప్రాపంచికమైన ఆలోచనలలో మునిగిపోయే వ్యక్తికే ప్రలోభాలు ఎక్కువగా ఎదురవుతూ ఉంటాయి. పవిత్రమైన భావనలనీ, ఆలోచనలనీ ఆయుధాలలాగా ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంచుకోండి. అవాంఛనీయమైన ఆలోచనగాని, అనుభవంగాని కలిగి, మానసిక, శారీరక స్థాయిలో అది వ్యక్తమయ్యే సందర్భాలు ఎదురైనప్పుడు వాటిని ఎదుర్కోవడానికి ఆ పవిత్రమైన భావనల్ని ఉపయోగించండి. ఎవరైనా వ్యక్తి (స్త్రీ లేదా పురుషుడు) మిమ్మల్ని బలంగా ఆకర్షించారనుకోండి. వెంటనే, దానికి విరుద్ధమైన ఆలోచనను మనస్సులో బలంగా చిత్రించుకోండి. ఆ మనిషి మిమ్మల్ని క్రిందికి దిగలాగుతున్నట్టు ఊహించుకోండి. అదే సమయంలో మీ ఇష్టదైవాన్ని గురించి బలంగా యోచించండి. ఆ వ్యక్తికి బదులుగా మీ ఇష్టదైవం యొక్క బొమ్మని మీ మనస్సులోకి చొప్పించండి. నిజానికి అలా ప్రలోభపెట్టే వ్యక్తి యొక్క ఆకర్షణ చాలా సూక్ష్మంగా, కనిపెట్టలేని విధంగా కూడా ఉండవచ్చు. ఈ విధంగా చేసినప్పుడు ఆ ఆలోచన నుండి తప్పించుకోగలుగుతాము. ఇందుకోసం తన ఇష్టదైవం మీద గొప్ప అభిమానం, ప్రేమ ఉండాలి. భగవంతుణ్ణి గాఢంగా ప్రేమించే వాళ్ళు అందాలకూ, ఆకర్షణలకూ తేలికగా లొంగిపోరు.

మరొక పద్ధతి ఏమిటంటే మీ మనస్సులో పైకి లేస్తున్న రకరకాల ఆకర్షణల రూపాలన్నింటినీ నిత్యం మీలో వెలుగుతున్న ఆత్మ అనే దివ్యకాంతిలో లయం

చెయ్యడం. ఎందుకంటే ఆ ఆత్మయే మీ నిజస్వరూపం. ఉపచేతనావస్థలో ఉన్న మనస్సులోని చీకటి మూలలలో నుంచే అన్ని ఆకర్షణలూ ఆవిర్భవిస్తాయి. ఆత్మజ్యోతి వెదజల్లే కాంతిని ఈ చీకటి మూలలన్నింటిలోకీ ప్రసరింప చెయ్యండి. ఆ ఆత్మ యొక్క అద్భుతకాంతిలో అక్కడ దాగి ఉన్న హేయమైన ఆకర్షణల ఆలోచనలన్నీ అంతరించిపోతాయి. నిద్రాణంగా ఉన్న చెడు ఆలోచనలన్నిటినీ ఉన్నత చైతన్యస్థితిలోకి తీసుకురావాలి. అలా చేసినపుడు అవన్నీ మాయమై పోవడాన్ని మీరే చూస్తారు. ఆత్మచైతన్యానికి అటువంటి అద్భుతమైన శక్తి ఉంది. అయితే చాలా తక్కువమంది మాత్రమే ఇలా చెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

అసలు సమస్య ఏమిటంటే – 'మన ఆలోచనల ప్రతిరూపాలు మనకు వాస్తవాలుగా కనపడుతున్నాయి.' అయితే ఇవి కేవలం ఆలోచనలేనన్న విషయాన్ని మనం మరిచిపోతున్నాం. ప్రతీ ఆలోచనా ఒక సజీవమూర్తిలా తయారై, మనల్ని భయభ్రాంతుల్ని చేస్తూ ఉంటుంది. ఈ ఊహలని నిర్జీవం చేయడాన్ని మనం నేర్చుకోవాలి. ప్రారంభంలో ఇది చాలా కష్టంగా తోచవచ్చు. అటువంటప్పుడు ఈ చెడు ఆలోచనలకు విరుగుడుగా మంచి ఆలోచనలను మన మనస్సులో ప్రవేశ పెట్టాలి. అయితే ఏదో ఒక రోజు ఆ ఆలోచనల శక్తిని నిర్జీవం చేయడాన్ని అందరూ నేర్చుకోవలసిందే. ఏ వ్యక్తి పట్ల అయినా నీకు ఆకర్షణ కలిగితే, అపుడు ఆ వ్యక్తిని కేవలం ఒక నీడగా తలపోసి, అది ఒక భ్రాంతి అని భావించగలిగితే ఆమె పట్ల లేక అతనిపట్ల మనకుగల ఆకర్షణ తొలగిపోయి ఆ ఆకర్షణను మరింత సులభంగా ఎదుర్కోగలుగుతాము. అయితే సాధారణంగా ఈ ఆకర్షణ ఎంత బలంగా ఉండి, మన చైతన్యస్థితి ఎంత తికమకతో నిండి ఉంటుందంటే, చాలామంది ఇటువంటి ప్రయత్నం చెయ్యాలని కూడా అనుకోరు.

కామనిగ్రహానికి మరికొన్ని ఆచరణాత్మకమైన సూచనలు

మీలోని ఉన్నత కేంద్రాలపట్ల ఎల్లప్పుడూ ఎరుకతోఉండండి. (హృదయంలో లేక శిరస్సులోవున్న) ఉన్నత చైతన్య కేంద్రాలనే ఎల్లప్పుడూ అంటిపెట్టుకుని ఉండండి. అప్పుడు మిమ్మల్ని ఆకర్షించే వ్యక్తి లేక వస్తువు కన్న మీరు ఉన్నతమైన స్థితిలో ఉన్నారన్న సంగతిని గ్రహిస్తారు. క్రిందకి జారినపుడు మాత్రమే మీరు చిక్కు కునే అవకాశం ఉంటుంది. ముందుగా మీ చైతన్యస్థితి పతనమైన తర్వాతే బలమైన ఆకర్షణకు లొంగిపోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది, అప్పుడే మీరు ఇతరుల చేతికి చిక్కుతారు. అందువల్ల ఎల్లప్పుడూ ఉన్నత కేంద్రాన్నే అంటిపెట్టుకుని ఉండండి.

మీ మనస్సు క్రిందికి జారుతున్నట్లు గమనించిన వెంటనే దానితో, "పైకిరా! క్రింది స్థాయిలో ఉండడమెందుకు?" అని చెప్పండి. దానితో, "ఓ నా మనసా! కామ సుఖాలను కోరుతూ, వాటి వెనుక పరుగులెత్తడం ఎంత తెలివి తక్కువతనం! అలా చెయ్యడానికి నీకు సిగ్గు వెయ్యటం లేదూ? ఇంతకన్నా మంచి బుద్ధిని అలవర చుకో!" అని నచ్చచెప్పడానికి ప్రయత్నించండి. మనస్సుని ఒక స్నేహితుడిలా భావించండి. మీ అంతరంగంలోనే ఒక శత్రువుని సృష్టించుకోకండి! ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో మీ మనస్సుని ఒక స్నేహితుడిగా, సహాయకారిగా మలచుకోవాలి.

ఉన్నతమైన భావాలను మానసిక దృశ్యాలుగా చిత్రించుకోవడం చేతకా నప్పుడు ఏమి చెయ్యాలి? అటువంటివాళ్ళు మానవ శరీర నిర్మాణాన్ని గురించి ఊహించుకోవడం శ్రేయస్కరం. పరిశోధనశాలల్లో, మ్యూజియాలలో ఉన్న మానవ అస్థిపంజరాలను చూడలేదా? మిమ్మల్ని ఆకర్షించే అందమైన రూపం స్థానంలో ఇకిలించే ఆ అస్థిపంజరాన్ని ఊహించుకోండి! కావాలంటే ఆ అస్థిపంజరానికి రక్తం, ప్రేగులు, నరాలు కూడా చేరిస్తే మరింత అసహ్యం కలుగుతుంది. ఇలా ఊహించడం భ్రమ కాదు సరికదా, మానవ శరీర నిర్మాణాన్ని గురించిన యథార్థం ఇది! అయితే ఈ చేదు నిజాన్ని మనం మాటిమాటికీ మర్చిపోతూ ఉంటాము. పైపైన కనిపించే చర్మాన్ని, దాని సౌందర్యాన్ని చూడటానికే మనం అలవాటు పడ్డాము. చివరికి మానవ శరీర నిర్మాణాన్ని గురించి క్షుణ్ణంగా తెలిసిన వైద్యులు కూడా ఈ విషయాన్ని మర్చిపోతూ ఉంటారు.

కామసుఖాల దాడిని, వాటిపట్ల ఆకర్షణని అధిగమించడానికి మనల్ని మనం ఆత్మస్వరూపులుగా భావించుకోవటమే సరైన పద్ధతి. మనపట్ల, ఇతరులపట్ల, మన దృక్పథాన్ని మార్చుకోవాలి. మనల్ని మనం మరింత విభిన్నమైన, యథార్థమైన దృష్టితో చూడడానికి ప్రయత్నించాలి. మళ్ళీమళ్ళీ మీకు మీరే, "నేను పురుషుణ్ణి కాదు. నేను స్త్రీని కాదు. నేను దేహాన్ని కాదు. నేను ఆత్మని! ఏ పరిమితులకీ లోబడని, గుణరహితమైన అఖండ చైతన్యాన్ని నేను! పరమానంద స్వరూపాన్ని నేను! ఈ భౌతిక శరీరంతో నేను కొంతకాలంగానే ఉన్నాను. అంతే కానీ అదే నేను కాదు. నేను స్త్రీపురుష భావనలకు అతీతుణ్ణి!' అని చెప్పుకోండి. మన దృక్పథంలో ఈ విధమైన మార్పుతేగలిగితే, అటువంటి ధోరణిని యథార్థంగా నిలుపుకోగలిగితే, అప్పుడు మన ఆలోచనలకు స్థిరత్వం కలుగుతుంది. వేకువజామున, రాత్రి నిద్ర పోయే ముందు, ధ్యానం చేసే సమయంలోనూ, ఈ భావాలను మీ మనస్సులోకి లోతుగా చొప్పించండి! ప్రారంభంలో ఇవి కేవలం మనస్సుకు ఇచ్చే సలహాలలాగా

కనిపిస్తాయి. అయితే మళ్ళీమళ్ళీ అభ్యాసం చెయ్యటం ద్వారా ఈ భావాలు మీ దృక్పథంలో ఒక భాగంగా మారిపోయి, మీ ఆలోచనాసరళినీ, చేతలనీ ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఒక పద్ధతిలో నిరంతరం ఆలోచించడం వలన అదే ఒక అలవాటుగా స్థిరపడుతుంది. ఇలా ఒకసారి చేసుకుంటే, మిగిలినదంతా సులువు అయిపోతుంది. ఉన్నతమైన చైతన్యస్థాయిలోకి చేరేందుకు ఎల్లవేళలా ప్రయత్నిస్తూ ఉండడం వలన, మనం ఎక్కువ కష్టపడకుండానే, ఫలవంతంగా ఈ స్థాయిలకు చేరుకోగలుగుతాం. ఉదాహరణకు ఒక పిల్ల కంగారూని తీసుకోండి. ఆపద ఎదురైన వెంటనే అది తల్లి ఒడిలోని సంచీలోకి దూరుతుంది. ఆ పిల్ల కంగారూకి తన తల్లి "సంచి" ఎలాంటిదో, మీకు కూడా మీ ఉన్నత చైతన్యకేంద్రం అలా ఉండాలి. ఏదైనా ప్రమాదాన్ని పసికట్టిన మరుక్షణం ఆ ఉన్నత చైత్యన్యకేంద్రంలోని మీ ఇష్టదైవం పంచన చేరండి! అప్పుడు ఏ ఆపదా మిమ్మల్ని ఏమీ చెయ్యలేదు! ఆవేశంతో ప్రవర్తించి అనవసరమైన పరిణామాలని కొని తెచ్చుకోకండి! మీ ఇష్టదైవం మీద 'పట్టు' కోల్పోయిన మరుక్షణం మనస్సు అధోగతికి పతనమైపోయి, మీరు ప్రాపంచికమైన ఆకర్షణల పాలవుతారు.

మీ ఆలోచనలన్నింటినీ మీ ఇష్టదైవంతో సంధించడాన్ని అలవరచుకోండి! తమ ఇష్టదైవాన్ని గాఢంగా ప్రేమించే వారిని కామవాంఛలు బాధించలేవు. అయితే ఈ ఇష్టదైవం సులువుగా అర్థంకాని ఒక సూక్ష్మమైన భావనగా తోచడంవల్ల ఎక్కువ మంది దాన్ని ప్రేమించడంలో విఫలమవుతారు. కఠినమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించటంలో ఎదురయ్యే కష్టాలలో ఇదే ముఖ్యమైనది.

ఇంద్రియాలతోనో, బాహ్య ఆకర్షణలతోనో, మనస్సు కల్పించే చిత్రణలతోనో మనం తలపడుతున్నపుడు రకరకాల ఆయుధాలు మన దగ్గర సిద్ధంగా ఉండాలి. ఒక ఆయుధంపైనే పూర్తిగా ఆధారపడకూడదు. జపం, ప్రార్థన, సద్గ్రంథపఠనం, ఒక అవతారమూర్తిని మనస్సులో నిలుపుకోవడం, ప్రాణాయామం, సత్సాంగత్యం, ఆ ఆకర్షణలకి ప్రతిగా విరుద్ధమైన భావనలని మనస్సులోకి రప్పించడం – సందర్భాన్ని బట్టి వీటిలో ఏదో ఒకదాన్ని అవలంబించాలి.

శరీరస్పృహను అధిగమించడమే తుది పరిష్కారం

బ్రహ్మచర్యం గురించి మనం పైన చర్చించినది ఆధ్యాత్మిక జీవితపు ప్రారంభదశలలో ఉన్నవారి కోసం ఉద్దేశింపబడింది. సమస్యలోకి లోతుగా

వెళ్ళేవరకూ ఈ ప్రాథమిక సాధనలు అవసరం. అయితే తుది పరిష్కారం మన శరీరస్పృహను దాటి పోవడం మీదనే ఆధారపడుతుంది. ఈ శారీరకమైన స్పృహలో కామాన్ని కలిగించే భాగం కొంత మాత్రమే. ఈ శరీరస్పృహను పూర్తిగా అధిగమించనంత వరకూ మనస్సులోనూ, చేతలలోనూ పరిపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని సాధించటం కష్టం. ఆధ్యాత్మికమైన జాగృతిని అనుభూతి చెంది, తద్వారా శారీరక స్పృహ ఇంద్రియాతీతమైన చైతన్యంగా మార్పు చెందనంత వరకూ, శరీరస్పృహ, కామం ఏదో ఒక రూపంలో ఉంటూనే ఉంటాయి.

హృదయకేంద్రం అంటే అనాహత చక్రం జాగృతం కావాలి. ఇంద్రియా తీతమైన జ్ఞానజ్యోతిని చూచి ఆనందానుభూతిని పొందాలి. ఎప్పుడైతే సాధకుడు ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిలోని బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవిస్తాడో అప్పుడు కామమనే సమస్యకు మూలమైన సుఖలాలసత్వం తొలగిపోతుంది. బ్రహ్మచారికి మిగిలిన అన్ని రకాల కోరికలు ఏదో ఒక విధంగా తీరుతాయి కానీ కామం మాత్రం తీరదు. హృదయపద్మంలో ఆనందానుభూతిని పొందినప్పుడు మాత్రమే ఈ సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. హృదయచక్రం జాగృతమైనపుడు ఆత్మజ్యోతి దర్శన మిస్తుంది. ఈ జ్యోతి యొక్క తేజోమయమైన వైభవంలో శారీరకమైన సౌందర్యం పట్ల మక్కువ, కామ సంబంధమైన కోరికలు మాయమైపోతాయి. చాలామంది పురుషులకి స్త్రీలపట్ల ఉండే ఆకర్షణని అధిగమించడానికి ఇదొకటే మార్గం.

ఉన్నతమైన అనుభూతి నుంచి క్రిందికి దిగినపుడు కూడా, ఆ ఉన్నతస్థితి యొక్క జ్ఞాపకం మనస్సుని విడువకుండా పట్టుకుని, అల్పమైనవి గానూ, పనికిమాలినవి గానూ తోచే భౌతికమైన ఆకర్షణల నుంచి రక్షిస్తుంది. అప్పుడు సాధకుడు ఇంద్రియసుఖాలను కోరక, కేవలం ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్నే కాంక్షిస్తాడు. అందువల్ల బ్రహ్మచర్యమనే సమస్య ఇంకా పెద్దదైన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతితో ముడిపడి వుంది. ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని ఏ విధంగా పొందాలి, తన శరీరస్పృహను ఏ విధంగా రూపాంతరం చెందించాలి, ఉన్నత చైతన్యస్థాయిల్ని ఏ విధంగా తెరచుకొనేలా చెయ్యాలి, ఉన్నత స్థాయిలలో మనస్సుని ఏ విధంగా స్థిరపరచుకోవాలి వంటివే సాధకుడి ప్రధాన ఆశయాలు కావాలి. అత్యంత ముఖ్యమైన ఈ అన్వేషణే మనస్సంతటినీ పూర్తిగా ఆక్రమించుకుని, అదే అతడి కల్పనాశక్తిని తన గుప్పెట్లో పెట్టుకుంటే, కామానికి సంబంధించిన ఈ సమస్య బలహీనపడి క్రమంగా కనుమరుగౌతుంది.

14.

నాయమాత్మా బలహీనేన లభ్యః

ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధకుడికి ఉండవలసిన అర్హతలలో అతి ముఖ్యమైనది **బలం.** అది శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ కూడా ఉఃడాలి. బలహీనులకి ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో స్థానం లేదు.

నాయమాత్మా బలహీనేన లభ్యః

'బలహీనుడు పరమాత్మని పొందలేడు' (ముండకోపనిషత్తు 3.2.4)

శారీరక బలం

అన్నిటికన్నా ముందు శరీరం బలంగా ఉండాలి. దానికి అర్థం మీరు ఒక వస్తాదు లాగా తయారుకావాలని కాదు. కానీ మీ శరీరం ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసానికి అవసరమైన తీవ్రమైన మానసిక శ్రమను, ప్రయాసను తట్టుకోవడానికి తగినంత బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. మీ శరీరమంటే వ్యతిరేకత పెంచుకోకండి. మన ఈ శరీరం చాలా పవిత్రమైనది. అది దేవాలయం! అయితే ఈ శరీరమే నేననుకుని దానితో తాదాత్మ్యం చెందకూడదు, దానిలో బందీ కానక్కరలేదు. మీరు నివసించే ఒక ఇల్లులాగానో, మీరు నడిపే ఒక యంత్రంలాగానో దాన్ని పరిగణించండి. దానిని పవిత్రంగా, పొందికగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చెయ్యండి! యోగాసనాలు వెయ్యటం మంచిదే... కానీ అన్ని ఆసనాలనీ మీరు వెయ్యలేకపోతే, పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో సులభమైన వ్యాయామాలు చెయ్యవచ్చు. ఇది అంతా ఎందుకు చెపుతున్నానంటే, సాధారణంగా ఆధ్యాత్మిక సాధకులకి తమ శరీరారోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసే ధోరణి ఉంటుంది. సాధన ప్రారంభించిన తొలిరోజులలో ఎన్నెన్నో మానసిక సంఘర్షణలు కలుగుతూ ఉన్నప్పుడు దృఢమైన శరీరం యొక్క ప్రయోజనాన్ని మీరు గుర్తించకపోవచ్చు. కానీ రానురాను, మీ ఆధ్యాత్మిక జీవితం సాఫీగా సాగిపోతూ, దీర్ఘకాలం ఏకాగ్రతతో ధ్యానం చెయ్యగలిగిన శక్తిని సంపాదించినపుడు, ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం ఎంత ఉపయుక్తమో, అవసరమో మీకే తెలుస్తుంది.

ప్రాపంచిక జీవితమనే సముద్రాన్ని దాటడానికి ఉపయోగించే నావలాంటిది మన శరీరం. ఆ నావకి బెజ్జం పడకుండా చూసుకోండి! కడుపుని మరీ ఎక్కువగా నింపటం మానాలి. పౌష్టికమైన, తేలికైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. అన్నిరకాల విచ్చలవిడితనాన్నీ మానుకోండి! మెదడుని బలంగా, చల్లగా ఉంచడానికి కఠోరమైన బ్రహ్మచర్యం చాలా ముఖ్యం. బ్రహ్మచర్యం పాటించని వాళ్ళు తమ మెదడు త్వరగా వేడెక్కిపోవడాన్ని గమనిస్తారు. బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించకపోతే, ఎక్కువసేపు ధ్యానం చెయ్యడాన్ని తట్టుకునే బలం మెదడుకు కలుగదు.

బాగా శిక్షణ పొందిన గుర్రంమీద స్వారీ చేయటం ఎంత హాయిగా ఉంటుందో, చక్కగా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించి, ఆరోగ్యంగా ఉన్న దేహంలో జీవించటం కూడా అంతటి ఆనందానికి మూలమవుతుంది. పవిత్రమూ, నిర్మలమూ అయిన శరీరం ఎంత ఆనందాన్నిస్తుందో ఇంద్రియసుఖాలకు అలవాటు పడిన వ్యక్తికి తెలియదు. బ్రహ్మచర్యం, పవిత్రత ప్రారంభంలో ఉద్రిక్తతనీ, బాధనీ కలిగించవచ్చు. కానీ రానురాను అవే అమితమైన ఆనందానికీ, ప్రశాంతతకీ, తృప్తికీ మూలమవుతాయి.

అయితే, తప్పకుండా, ఆరోగ్యవంతమైన, దృఢమైన మనస్సు మరింత ముఖ్యం. బలహీనమైన మనస్సు ఉన్న వాళ్ళు ఉన్నతమైన ఆదర్శాన్ని ఎన్నుకుని, దానిని పొందడానికి కావలసిన సాధనను చేయలేరు. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఎదురయ్యే సంఘర్షణలను, త్యాగాలను చూసి వాళ్ళు ముందే బెదిరిపోతారు. కాబట్టి మీ మనస్సునీ, మీ సంకల్పశక్తినీ బలవత్తరం చేసుకోండి!

మానసిక శక్తికి పరీక్షలు: శ్రద్ధ, పట్టుదల

మానసిక శక్తికి పరీక్ష పెట్టేవి శ్రద్ధ, పట్టుదల. బలమైన మనస్సు మాత్రమే అచంచలమైన శ్రద్ధను కలిగి ఉండగలదు. 'ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో నేను ఏదో ఒకటి సాధించగలిగిన సత్తా ఉన్నవాణ్ణి' అని మీరు దృఢంగా విశ్వసించాలి. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో మనం ఎంతగా సఫలీకృతం కాగలమన్న విషయం, మనం ఎంచుకున్న ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శాన్ని మనం ఎంత స్థిరంగా, దృఢంగా పట్టుకొని ఉండగలమన్న దానిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. గందరగోళం, అంధకారం రాజ్యమేలే ఈ ద్వంద్వాల ప్రపంచంలో మనం చేసే పనులలోనూ, ఆలోచనలలోనూ, భావోద్రేకాల లోనూ, సంకల్పాలలోనూ ఒక నిర్దిష్టమైన మార్గాన్ని అనుసరించాలి. లేకపోతే ఆధ్యాత్మిక జీవితం వ్యర్థమైపోతుంది. ముందు ఎంతో ఉత్సాహంతో సాధకుడు తన

ఆధ్యాత్మిక సాధనని ప్రారంభిస్తాడు. కానీ త్వరలోనే చేజేతులా కొనితెచ్చి పెట్టుకున్న ఆటంకాల వల్ల అతడి ఉత్సాహం, దీక్ష నీరుగారిపోతాయి. అందుకే వివేకానంద స్వామి తన శిష్యులకి నొక్కిచెప్పినట్లుగా పట్టువదలని కార్యదీక్ష ఎంతగానో అవసరం.

ప్రవక్తలు, సాధుపురుషులు వంటి ప్రముఖుల జీవితాలను చూడండి! శ్రీరామకృష్ణ, వివేకానందుల జీవితాలను చూడండి! ఎంత మహత్తరమైన మనోబలం, ఎంత బ్రహ్మాండమైన సంకల్పశక్తి వారికి ఉండేవో! ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో లక్ష్యసాధన కోసం అటువంటి ఓర్పు, నిబ్బరం కొంతైనా మనకి ఉండాలి. అపజయాలు ఎదురైనా సరే, ఎప్పుడూ ఓటమిని అంగీకరించకూడదు. పోరాటాన్ని కొనసాగించాలి. కొన్నిసార్లు క్రిందపడినా, తిరిగి పైకిలేస్తాం. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో కష్టాలు లేకపోవడం అనేది చాలా అరుదు. అది తిన్నగా పయనించట మనేది అపురూపం. అయితే మాటిమాటికీ ఓటమిపాలవుతూ దీన్ని సాకుగా చెప్పకూడదు. మీ సాధనలను పట్టుదలతో కొనసాగించి, క్రింద పడినప్పుడల్లా పైకి లేవడానికి ప్రయత్నిస్తే, మీరు క్రమక్రమంగా గొప్ప మనోబలాన్ని, విచక్షణాశక్తిని పెంపొందించుకుంటారు.

నిర్ణయించుకోగలిగే సామర్థ్యం

స్థిరమైన నిర్ణయాలని తీసుకోవడం మనోబలానికి రెండో నిదర్శనం. ఒక దృఢమైన నిశ్చయానికి రాలేకపోవడం (సందేహం) మానసిక బలహీనతకి ఒక గుర్తు. అది, పరస్పరం విరుద్ధమైన భావాలు మీలో అపరిష్కృతంగా ఉండిపోయి పెనుగులాడుతున్నాయని తెలియచేస్తుంది. ఇటువంటి సంఘర్షణలు మన వ్యక్తిత్వం యొక్క సమగ్రతను క్రుంగదీస్తాయి. ఏదోవొకటి త్వరగా నిర్ణయించుకోలేని స్థితిలో ఎల్లప్పుడూ ఉండటం వల్ల బలం సంపాదించడానికి బదులు మనం మరింత బలహీనులమవుతాము. నిరంతరం ఏదీ నిర్ణయించుకోలేని స్థితిలో ఉండి, అదే సమయంలో మనస్సుని బలోపేతం చేయడానికి ప్రయత్నించటం శుద్ధతెలివి తక్కువ తనం. చిన్నచిన్న విషయాలలో మనం దృఢనిశ్చయంతో ఉండాలి. అప్పుడు పెద్ద విషయాలలో దృఢమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం సులభమవుతుందని మనమే గ్రహిస్తాం. జీవితంలో అతిచిన్న విషయాన్ని కూడా బుద్ధిపూర్వకంగా, తెలివి తేటలతో, దృఢనిశ్చయంతో చెయ్యాలి. ఇందుకోసం మన భావాలనూ, ఆలోచనలనూ, సంకల్పశక్తినీ చక్కగా సమన్వయ పరచాలి. చిన్ననాటి నుండే

మంచి అలవాట్లు అభ్యసించాలి. క్రమబద్ధమైన జీవనసరళి ఎంతో ఉపయోగ కరమైనది. ప్రతిరోజూ ఖచ్చితమైన దినచర్య పాటిస్తే జీవితంలో ఎదురయ్యే చిన్నచిన్న సమస్యలు సందిగ్ధాన్ని, చికాకును కలిగించవు. అపుడు మరింత బృహత్తరమైన కార్యాలను సాధించే వెసులుబాటు, సమయం దొరుకుతాయి. ఏది తినాలి, ఏ దుస్తులు ధరించాలి, ఎలా నడవాలి, ఎలా కూర్చోవాలి మొదలైన చిన్నచిన్న విషయాలనే నిశ్చయించుకోలేని మనుషులు, భగవంతుణ్ణి గురించి నిరంతరం ఏ విధంగా ధ్యానించగలరు? మంచం మీద పడుకుని 'లేద్దామా, వద్దా?' అని అరగంటసేపు ఆలోచించకూడదు. వెంటనే లేవటమో లేకపోతే ఇంకో అర గంటసేపు నిద్రపోవటమో మంచిది. అంతేకానీ ఏదీ నిర్ణయించుకోలేని స్థితిలో మాత్రం ఉండవద్దు. "నేను ధ్యానం చెయ్యడానికి కూర్చోవాలా వద్దా?" అని ఆలోచించకుండా, తత్క్షణమే నిశ్చయించి, నిర్ణయం తీసుకోండి. ఎప్పుడు చూసినా, ఎటూతేల్చుకోలేని అయోమయస్థితిలో ఉండడం చాలా హానికరమైనది. మీకు మనస్కరించినా, మనస్కరించక పోయినా సత్ గ్రంథ పఠనం, ధ్యానం, నిత్యపూజ, ఇతర దైనందిన కార్యక్రమాలను వాటి నిర్ణీత సమయాలలో ఆచరించండి. జీవితంలో చిన్నచిన్న విషయాలు నిరంతరం మిమ్మల్ని కలత పెడుతూ, మీ శక్తిసామర్థ్యాలను నీరుగార్చకుండా జాగ్రత్త పడండి.

మంచి భావాలను కూడా అదుపులో ఉంచుకునే శక్తిసామర్థ్యం

చెడు భావాలను, ఉద్రేకాలనే కాక మంచి భావాలను స్వాధీనంలో ఉంచుకునేందుకు కూడా మనోబలం కావాలి. తమ మంచి భావాలను, ఉద్రేకాలను స్వాధీనంలో ఉంచుకోలేనివారు, తమ చెడు భావాలను, ఉద్రేకాలను సైతం అదుపులో ఉంచుకోలేకపోవడాన్ని మనం తరచూ గమనిస్తాం. మంచివైనా, చెడువైనా – ఉద్వేగాలన్నింటినీ మన స్వాధీనంలో ఉంచుకోవలసిందే! వాటిని అదుపు చేసే శక్తిని అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. అది చాలా ముఖ్యం. మన భావోద్వేగాలపై ఖచ్చితమైన ఆధిపత్యాన్ని సంపాదించి, బుద్ధిపూర్వకంగా, దృఢనిశ్చయంతో పని చెయ్యాలి.

ఒక మంచి భావాన్ని మనస్సులోకి బలంగా చొప్పిస్తే అది మన ఉనికినే కాంతివంతం చేస్తుంది. మంచి భావాలను, మంచి అనుభవాలను, ఎక్కడపడితే అక్కడ బయటికి చెప్పకుండా, మనస్సులో నిలుపుకోవాలి. వాటి గురించి తరచూ అందరితో మాట్లాడితే వాటి శక్తి తరిగి పోతుంది. నీటి ఆవిరితో నడిచే రైలు

ఇంజన్‌లో చోదకశక్తి దానిలోని ఆవిరి పీడనం (ప్రెషర్) వల్లనే కలుగుతుంది. ఆ ఆవిరిని ముందుగానే బయటకు విడుదల చేస్తే నడవడానికి అవసరమైన శక్తి చాలక, ఆ ఇంజన్ కదలనని మొరాయిస్తుంది. గ్రంథాల నుంచి, సాధుపురుషుల సహవాసం నుంచి, మన ఆధ్యాత్మిక అనుభవాల నుంచి మనం పొందే పవిత్రమైన భావాలను, ఆలోచనలను అవి మన వ్యక్తిత్వంలో అవసరమైన మార్పు కలిగించేంత వరకూ లోపలే నిలుపుకోవాలి. ఈ కారణం వల్లనే తమ కలలనూ, అనుభవాలనూ ఇతరులకి చెప్పకూడదని నిషేధిస్తారు. కానీ మనుష్యులు సాధారణంగా తమ అనుభవాల గురించి అందరికీ గొప్పలు చెపుతూ ఉంటారు. ఇలా చెయ్యడం వల్ల ఒక రకమైన ఆనందం కలుగుతుంది. అయితే దీనికి ఆధ్యాత్మిక జీవితంతో సంబంధం లేదు. నిజమైన ఆధ్యాత్మిక సాధకులు ఆధ్యాత్మిక భావోద్వేగాల విషయంలో కూడా బలంగానూ, సంయమనాన్ని కలిగి ఉంటారు. పైకిచూడడానికి వారు ముభావంగా ఉన్నట్టు కనపడినా, అంతరంగంలో వారు తీవ్రమైన భావావేశాన్ని కలిగి ఉంటారు.

మీ మనస్సులో హఠాత్తుగా జనించే ఒక ఉదాత్తమైన భావాన్ని మీరు నేర్పుతో లోబరచుకోలేకపోతే, ఒక హేయమైన భావన లేక మానసిక ప్రేరణ మీ మనస్సులో జనించినప్పుడు మీరు దానికి కూడా లొంగిపోతారు. ముందుగా మొండి పట్టుదలతో ఉత్తమమైన భావాలను మీ మనస్సులో 'అసలు'లాగా ప్రోగుచెయ్యండి. తర్వాత దానిమీద వచ్చే 'వడ్డీ'ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. ముందు పెద్ద మొత్తంలో ఈ 'అసలు'ను సంపాదించండి. అలాకాక ఆ 'అసలు'నే వాడేస్తే మీరు దివాలా తీస్తారు. బ్రహ్మాండమైన భావోద్వేగాలను కలిగి ఉండండి. కానీ ఆ ఉద్వేగాలను మీ స్వాధీనంలో ఉంచుకోండి!

నిర్భయత్వం

మనోబలానికి మరొక చిహ్నం నిర్భయత్వం. కొన్నిసార్లు భయంవల్ల మన శక్తి చాలావరకూ వ్యర్థమవుతుంది. మితిమీరిన ఆత్మవిశ్వాసంతో "నేను సురక్షితంగా ఉన్నాను" అని అనుకోకూడదు. 'పడిపోతానేమో' అని ప్రొద్దస్తమానం అనుకునే వ్యక్తి నిజంగానే పడిపోయినట్లు, మితిమీరిన ఆత్మ విశ్వాసంతో ఉండే వ్యక్తి కూడా కాలుజారి పడతాడు. మనం ఉన్నతస్థితికి చేరేకొద్దీ జారడం, పడడం అనే ప్రమాదాలు పొంచి ఉంటూనే ఉంటాయి. అంతమాత్రాన, "పడిపోతానేమో, పడిపోతానేమో!" అనే భయం మనల్ని నిరంతరం వెన్నాడనక్కరలేదు.

'నేను వేరు, భగవంతుడు వేరు' అనుకునే ద్వంద్వాల స్థాయిలో ఉన్నంతవరకూ మనకు భద్రత లేదు. భగవంతుడి దర్శనం వలన మాత్రమే మనకు సంపూర్ణమైన నిర్భయత్వం కలుగుతుంది.

బృహదారణ్యక ఉపనిషత్తులో ఈ విధంగా చెప్పబడింది.

'అభయం వై జనక ప్రాప్తోఽసి' *(బృహదారణ్యకోపనిషత్తు 4.2.4, 4.2.22)*

'ఓ జనకమహారాజా! ఇపుడు నువ్వు నిర్భయత్వాన్ని పొందావు.'

ఆత్మసాక్షాత్కారం తర్వాత కలిగే సంపూర్ణంగా భయంలేని స్థితి అది.

'అభయం వై బ్రహ్మ' *(బృహదారణ్యక ఉపనిషత్తు 4.4.25)*

'నిర్భయత్వమే బ్రహ్మము' అని అదే ఉపనిషత్తు బోధిస్తుంది.

యదా హ్యేవైష ఏతస్మిన్నుదరమంతరం కురుతే ।
అథ తస్య భయం భవతి । *(తైత్తిరియోపనిషత్తు, 2.7.1)*

'ద్వంద్వస్థితిని (అంటే మనం ఆత్మకంటే వేరు అన్న స్థితిని) చూడటమే వ్యక్తిలో *భయాన్ని కలిగిస్తుంది"* అని తైత్తిరియోపనిషత్తు చెపుతుంది.

మనలోని నిజమైన ఆత్మను సాక్షాత్కారం పొందిన కొద్దీ, సర్వత్రా దైవత్వాన్ని మరింతగా దర్శించే కొద్దీ, మనం మరింత నిర్భయులమవుతాం.

మరొక రకమైన భయం ఉంది. అది ఇతరులను గురించిన భయం. 'ఇతరులు నా గురించి ఏమి అనుకుంటున్నారు?' అని మనం నిరంతరం ఆలోచిస్తూ ఉంటాము. వారికి తోచినట్టు వారిని అనుకోనివ్వండి. మీరు ఎన్నుకొన్న మార్గం సరైనది అని మీకు నమ్మకం కలిగిన తర్వాత ఇతరులు మీ గురించి ఏమన్నా, ఏమనుకున్నా మీరెందుకు పట్టించుకోవాలి? మీ జీవితాన్నంతనీ ప్రభావితం చేసే మౌలికసూత్రాల విషయంలో ఇతరులకి ఎప్పుడూ లొంగకండి. అల్పబుద్ధులైన వారికి భయపడి ఆధ్యాత్మిక జీవితపు పెన్నిధులను పోగొట్టుకోకండి! శ్రీరామకృష్ణ కథామృతంలో గురుదేవులు నరేంద్రుడికి, "ఒక ఏనుగు నడచి పోతున్నప్పుడు, త్రోవపక్కన కుక్కపిల్లలు మొరగడాన్ని ఎలా లక్ష్యపెట్టదో, అదే విధంగా విమర్శకుల పట్ల మనం ప్రవర్తించాలి" అని చెప్పడాన్ని మనం చూడవచ్చు.

లజ్జ, ద్వేషం, భయం ఉన్నంతకాలం సాధకుడు ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధి సాధించలేడని కూడా శ్రీరామకృష్ణులు అనేవారు.

అందరినీ సంతృప్తి పరచటం అసాధ్యం. కొంతమంది మనతో ఏకీభవించక పోవచ్చు కానీ చాలామంది మనతో ఏకీభవిస్తారు. ఏది ఏమైనా, అన్నివైపుల నుంచి యోచించి మనం ఏది మంచిదని భావిస్తామో అలా చెయ్యాలి. ఎవరైనా వ్యక్తి 'అందరినీ సంతోషపెట్టాలి!' అని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటే ఆ వ్యక్తిలో ఏదో లోపం ఉన్నదని చెప్పడానికి కూడా నేను సంకోచించను. మనలో ఉన్న దైవత్వాన్ని మన వ్యక్తిత్వంలో ప్రతిబింబింపచేయడానికి ప్రయత్నిస్తే, ఇతరులు కూడా మనపట్ల వారికిగల దృక్పథాన్ని తమంతటతామే మార్చుకోవడాన్ని మనం గమనించవచ్చు.

ఇతరులతో మెలిగేటప్పుడు, మనం మనస్సుని సమతూకంలో ఉంచు కుంటూనే, వారికి మేలు, సహాయం చెయ్యాలి. మనం నిస్వార్థంగా ఉండాలి. అయితే 'ఇతడితో నవ్వులాటలు పనికిరావు!' అనేంత గౌరవం, ఇతరులలో కలిగేటంత బలంగా మనం ఉండాలి. మన మంచితనాన్ని బలహీనతగా చూసి, తమ స్వార్థానికి వాడుకునే సాహసం చేయలేని విధంగా మనం ప్రవర్తించి, మన బలాన్ని ప్రదర్శించగలగాలి.

ఇతరులు మనకి అన్యాయం చేసినా, చేటు తెచ్చిపెట్టినా, కలత పడకుండా ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే మనం బలశాలులమై ఉండాలి. ప్రతీకారంగా సమాధానం చెప్పాలన్నా మనం మహా బలశాలులమై ఉండాలి. ఈ రెండు సందర్భాలలోనూ బలం అవసరం. మనం ఎదురుతిరిగి కొట్టకపోయినా, వాళ్ళు మన బలాన్ని చూసి బెదరాలి. మనం అంత బలవంతులమై ఉండాలి. మనం దెబ్బకొట్టకుండా ఊరుకున్నా సరే, ఎదుటివారు మన బలాన్ని గ్రహించి, తమ తప్పిదాన్ని తెలుసుకునేలా చేయవచ్చు. అప్పుడు అవతలివారు తిరిగి మనల్ని తన స్వార్థానికి వాడుకొనే సాహసం చెయ్యరు. అనాలోచితంగా హింసకు దిగేకన్నా, మన బలాన్ని మన ఔన్నత్యం ద్వారా, స్థైర్యం ద్వారా ఇతరులు గ్రహించేటట్లు ప్రవర్తించాలి. మనం జీవిస్తున్న ఈ ప్రపంచం ఎంత చెడ్డదంటే, ఎంత అపవిత్రమైనదంటే, మనం బలహీనంగా కనిపిస్తే చాలు, అది మనల్ని లొంగదీసు కోవడానికి చూస్తుంది. అందువల్ల సాధకుడు పెంపొందించుకోవలసిన మొదటి గుణం బలం, నిజమైన అంతర్గత శక్తి – ఏ అపజయానికీ లొంగని బలం! మీకు ఒక పెనురక్కసికి ఉన్నంత బలం ఉన్నా, రాక్షసులలాగా దానిని దుస్సాహసంతో ఉపయోగించకూడదు అన్న విషయాన్ని మాత్రం చక్కగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

అహింస

ఇప్పుడు మనం బలం యొక్క మరో గుణమైన అహింసని చూద్దాం. పిరికి తనంతో అహింసని పాటిస్తే అది యోగ్యత అనిపించుకోదు. మనిషి తన బలంలోనూ, సహనశక్తిలోనూ ఎంత మహోన్నతమైన స్థాయికి చేరుకోగలడన్నదే అహింసకి నిజమైన అర్థం. అంటే అత్యున్నతమైన బలానికి, అత్యుత్తమమైన ప్రేమ జతగూడడమే. దీనికే మరొక అర్థం ద్వేషం అసలు లేకపోవటం. భగవద్గీతలో ఇదే విషయాన్ని శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడికి బోధించాడు. తన ధర్మాన్ని నిర్వర్తించమని అతణ్ణి ప్రోత్సహించాడు. అర్జునుడి విషయంలో పోరాడడమే అతడి ధర్మం. దానినే ఏ ద్వేషం లేకుండా నిర్వర్తించమని చెప్పాడు.

ద్వేషం ఎంత చెడ్డదో అనురాగం కూడా అంతే దోషభూయిష్టమైనది. కామం లాగానే క్రోధం కూడా చాలా చెడ్డది. ఈ విషయంలో ఎప్పుడూ పొరపాటు చెయ్య కండి. మీ ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని అనుసరించడంలో ఎప్పుడూ మరొకరి పురోభి వృద్ధికి అడ్డుగా నిలవకండి! అవతలి వ్యక్తి ఎటువంటి వారైనా కావచ్చు గాక! కానీ అతడికి వ్యతిరేకంగా ద్వేషాన్ని లేదా అయిష్టతని బోధించకండి! మీ స్వార్థం కోసం, మీకు సన్నిహితులైన వారి స్వలాభం కోసం ఇతరులని ప్రక్కకు నెట్టి వెయ్యడానికి ప్రయత్నించకండి, ఇతరులని బలిపశువులుగా వాడకండి. జంతుప్రపంచంలో మనుగడ కోసం జరిగే పోరాటంలో 'బలం కలవాడిదే రాజ్యం" అన్న సూత్రం పని చేయవచ్చు గాక! కానీ మానవుడు జంతువు కాడు. మనుష్యులు జంతువులలా ప్రవర్తించనవసరం లేదు. జంతులోకపు నియమాలను అధిగమించి, మనిషి పరలోక ప్రాప్తికి ప్రయత్నించాలి. ఆ దైవసామ్రాజ్యంలో వర్తించే నియమాలు ప్రేమ, త్యాగం మాత్రమే.

రాగం, ద్వేషం - వీటి ప్రభావాలకి లొంగక, నిశ్చలంగా ఉండటమే ఆధ్యాత్మిక సాధకుడి ఆదర్శం. ఇతరులపట్ల మనం కరుణ, ప్రేమ కలిగి ఉండాలి. ఇతరుల బాధలని వారి కన్నా తానే ఎక్కువగా ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు అనుభూతి చెందగలుగుతాడు. గర్వంతో, అతిశయంతో, హింసాత్మకంగా ప్రవర్తించే వారిపట్ల కూడా అతనికి కరుణ తప్ప మరేదీ ఉండదు. తనకున్నదంతా త్యాగం చేసి అయినా సరే అతడు ఇతరులకి ఎల్లప్పుడూ సహాయపడటానికే ప్రయత్నిస్తాడు. అయితే కరుణ ఉన్నంత మాత్రాన లౌకిక ప్రపంచపు పంకంలోకి దిగడానికి అతడు ఏమాత్రం ఇష్టపడడు. తమ స్వలాభం కోసం ఇతరులు తనని ఉపయోగించు కోవాలని చూస్తే, అతడు ఏమాత్రం అంగీకరించడు.

విద్యాశక్తి, అవిద్యాశక్తి – జ్ఞానం యొక్క శక్తి, అజ్ఞానం యొక్క శక్తి – ఈ శక్తులు రెండూ ఈ ప్రపంచంలో పనిచేస్తూనే ఉన్నాయి. ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు విద్యాశక్తికే అంకితమవ్వాలి కానీ అవిద్యాశక్తికి ఏనాడూ దగ్గర కారాదు. ఇది ఎలా అంటే 'బుసకొట్టాలి కానీ కాటువెయ్యకూడదు!' (ఇది శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పిన లోకవిఖ్యాతమైన కథలోని నీతి. అందులో కాటువెయ్యడం ద్వారా హాని చెయ్య కుండా, బుసకొట్టి తనను తాను ఎలా రక్షించుకోవాలో ఒక పాముకు ఒక బ్రహ్మచారి నేర్పిన వైనం వివరించబడింది.) అంతేకాక, మనస్సులో ద్వేషం, పగ అన్న భావాలను కూడా ఉంచుకోకూడదు. తన చుట్టూ పనిచేస్తున్న శక్తులపట్ల అతను చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

నిజమైన అహింస ఒక మహోన్నతమైన ఆదర్శం. ఒక్కొక్క మెట్టే ఎక్కుతూ మనం ఆ ఆదర్శం వైపు పురోగమించాలి. అన్ని అపవిత్రమైన భావాలనూ, ఉద్రేకా లనూ తొలగించి మనస్సుని శుద్ధి చెయ్యాలి. ఏదో ఒక యథార్థమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభవం కలిగిన తర్వాత మాత్రమే నిజమైన అహింసా ప్రవృత్తిని మనం పొందగలం. అహింస గురించి సిద్ధాంతీకరించి మాట్లాడడానికీ, దానిని ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో ప్రయోగాత్మకంగా ఆచరించి చూపడానికీ ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంది.

ఈశావాస్యోపనిషత్తులో మనం ఇలా చదువుతాము:

యస్తు సర్వాణి భూతాని ఆత్మన్యేవానుపశ్యతి ।

సర్వభూతేషు చాత్మానం తతో న విజుగుప్సతే ॥ *(ఈశావాస్యోపనిషత్తు, 6)*

ఎవడైతే సర్వ ప్రాణులను తనయందు చూస్తాడో సర్వప్రాణులయందు తనను చూస్తాడో అట్టి వ్యక్తి ఎవ్వరినీ ద్వేషించడు.

అహింసను నిజంగా ఆచరించి చూపగలిగే శక్తిని పొందేందుకు ఆధారం ఆత్మసాక్షాత్కారమే – ఇది ఉపనిషత్తుల్లో ఎన్నోసార్లు పునరావృతమైన భావం. ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందిన వ్యక్తి మాత్రమే నిజంగా ద్వేషించకుండా ఉంటాడు.

అయితే ఆధ్యాత్మిక జీవితపు ప్రారంభ దశలలో సాధకుడు ఇతరులతో వ్యవహ రించేటపుడు చాలా జాగ్రత్తగా మెలగాలి. అహింస పేరుతో బలహీనంగా, ఎవరు ఏది చెప్పినా దానిని అంగీకరించే విధంగా ఉండకూడదు. గుండె నిబ్బరం లేని మెతక మనుష్యులకు ఆధ్యాత్మిక జీవితం చాలా కష్టమైనదిగా పరిణమిస్తుంది. ప్రపంచంలోని దుర్మార్గాన్ని ఎదుర్కోవడానికి మహాబలశాలులై ఉండాలి. మీ ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి సంబంధించినంత వరకూ మెతకతనానికీ, మమతానురాగాలకూ ఏ మాత్రం తావివ్వకండి.

అయితే మనపట్ల కూడా మనం కటువుగా ఉండాలి. మన మనస్సులో నుంచి హింస, క్రోధం, ద్వేషం మొదలైన అన్ని చెడు ఆలోచనలనూ తుడిచి పెట్టేయాలి. కొన్నిసార్లు పైపైకి సహించినా లోలోపల క్రోధంతో దహించుకుపోతూ ఉంటాం. ఇది చాలా హాని కలిగిస్తుంది. మొదటగా మీ మనస్సులో అహింసని ఆచరించండి! అది మీ మానసిక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. బలవంతులే అహింసా పరులుగా ఉండగలరు సుమా!

సత్యానికి నాశనం చేసే శక్తి కూడా ఉంది!

మనలోని మమతానురాగాలు, అవలక్షణాలు, అహంకారం – వీటన్నింటినీ భస్మీపటలం చేసే స్మశానవాటికగా మన హృదయాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. ఆ పనిని మనం ప్రయత్న పూర్వకంగా, బుద్ధిపూర్వకంగా చెయ్యాలి. అలా అఖండంగా మనలోని అవలక్షణాలను అగ్నికి ఆహుతి చెయ్యడమే ఆ అచ్యుతునికి మనం చేసే ఆరాధన. ఇదే నిజమైన పూజ. దీనికి మనం బెంబేలెత్తిపోకూడదు. మనం కేవలం సుఖాన్ని, ఇంద్రియతృప్తిని ప్రసాదించే భగవంతుణ్ణే ఆరాధించడానికి ఇష్టపడతాం. ఇదే మనతో ఉన్న పేచీ! కానీ క్లేశాలూ, దుఃఖాలూ కూడా ఆయన అనుగ్రహించి నవే కావా? ఎక్కడ చూసినా కోరిన వరాలను అనుగ్రహించే భగవంతుణ్ణి మాత్రమే పూజించడాన్ని మనం చూస్తుంటాం. అన్నింటినీ లయం చేసే వాడిగా భావించగానే మనకి ఎక్కడలేని భయం కలుగుతుంది. విశ్వనాథుణ్ణి వరాలిచ్చే వేల్పుగా వేడాలంటే వేడుకగానే ఉంటుంది కానీ, వినాశకరుడై విలయతాండవం చేసే విశ్వేశ్వరుడంటే మాత్రం మనకు వెన్నులో వణుకు పుడుతుంది. ఎందుకంటే మన ఆలోచనలకు ఒక పద్ధతి, క్రమం లేవు. పుట్టించి, పాలించేటప్పుడు మాత్రమే ఆ పరమాత్ముడు పరమాత్ముడు గానీ, నాశనం చేసినపుడు మాత్రం అతడికి అందులో ప్రమేయం లేదా? అదేమీ కుదరదు! అన్నింటి లోనూ ఉన్నప్పుడే భగవంతుడు నిజంగా భగవంతుడవుతాడు. సృష్టి, స్థితి, లయ – అన్నింటిలోనూ భగవంతుడున్నాడు. వీట న్నింటినీ మించి, ఇవేవీ కాకుండా కూడా భగవంతుడున్నాడు. కాబట్టి కేవలం 'మంచివాడైన భగవంతుణ్ణి' గురించి మాత్రమే చెప్పే మతాలపట్ల ఈనాడు కలుగు తున్న వ్యతిరేకతను హర్షించవలసిందే. ఆధునిక దృక్పథంగల మనస్సు ఇలా కేవలం మంచివాడూ, దయామయుడైన భగవంతుణ్ణి గురించి చెప్పే సిద్ధాంతాన్ని తిరస్కరించి పారేస్తుంది. అయితే ఈ ఆధునిక మానవాళికి భగవంతుణ్ణి యథా ర్థంగా చూపిస్తేనే, వారిలో ఎక్కువమంది ఆ భగవంతుణ్ణి అర్థం చేసుకోగలుగుతారు.

సృష్టి, స్థితి, లయ కారకుడుగా సగుణరూపంలో ఉన్న భగవంతుణ్ణి జగన్మాతగా మనం వర్ణించవచ్చు. తిరిగి వీటన్నింటికీ ఆవల, నిరాకారంగా, నిర్గుణంగా ఉన్నప్పుడు ఆ జగన్మాతయే శివుడు! అందువల్ల భగవంతుడి యొక్క సగుణ అంశ జగన్మాత అనీ, నిర్గుణ అంశ శివుడనీ భావించవచ్చు. అంటే సృష్టి, స్థితి, లయలను అధిగమించిన స్థితిలో జగన్మాతే శివుడు. శవప్రాయంగా, నిర్వికారంగా తన కాళ్ళ క్రింద పడి ఉన్న శివుడి దేహం మీద జగన్మాత సృష్టి, స్థితి, లయాల వికటనాట్యం చేస్తోంది. ఎంత అద్భుతమైన, అనంత గంభీర భావాలను ఆ పరమసత్యానికి ప్రతీకల రూపంలో చూపించారో చూశారా!

మృత్యువు అంటే భయమెందుకు? మరణం కూడా అద్భుతమైనదే! జగన్మాత యొక్క అత్యద్భుతమైన లీలని ఎక్కడ చూడగలం? కేవలం స్మశానవాటికలోనే! ఒక పురుటి ఇల్లు ఎంత నిజమో ఒక శ్మశానం కూడా అంతే నిజం. జీవన్మరణాలు రెండింటిపట్లా అనురాగాన్ని, భయాన్ని త్యజించి, ప్రాణమున్నా, ప్రాణం పోతున్న ప్పుడైనా సరే ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు కేవలం ఆ జగన్మాతనే – ఆ తల్లిని మాత్రమే – అంటిపెట్టుకుని ఉండాలి.

సుఖాన్నిచ్చే విషయాలపట్ల అమితమైన ఆసక్తి ఉన్న వ్యక్తికే సమస్త క్లేశాలూ కలుగుతాయి. ఇది ఎప్పుడూ జరిగేదే. నిజానికి జీవిత పర్యంతం మనం అనుభవించే మానసికమైన బాధలతో పోలిస్తే శారీరకమైన బాధలు ఒక లెక్కలోనివి కావు. కాబట్టి ఆ పరమసత్యం సుఖదుఃఖాలు రెంటికీ ఆవల ఉన్నదనీ, ఈ రెండింటినీ అధిగమించటం ద్వారానే మనం దానిని పొందగలమని మనం ఎల్లపుడూ గుర్తుంచుకోవాలి.

రాంప్రసాద్, "చంచలమైన ఓ నా చిత్తమా! ఏది ఏమైనా జగన్మాత నామ సంకీర్తనం మాత్రం మానకు. సుఖాలు కలుగవచ్చు గాక! మరిన్ని దుఃఖాలు నెత్తినపడవచ్చు గాక! అయితే ఏమవుతుంది?" అని గానం చేస్తాడు.

మానవుడి మనస్సులో చెలరేగే భయంకరమైన తుపానులతో శారీరకమైన బాధలకు పోలికే లేదు. మనం జీవితంలో కేవలం సుఖసంతోషాలను కలిగించే అంశాలను మాత్రమే కావాలనుకుంటూ, భయం కొలిపే అంశాలను దరిచేర నీయం. కనీసం అలా దరిచేరనీయకుండా ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాము. మనం ఇలా ఎంతకాలం చేస్తామో అంతకాలం మన మనస్సులలో తుపానులు రేగుతూనే ఉంటాయి. వాటిని మనం అధిగమించలేము. మనం నిజంగా

భగవంతుణ్ణి పొందాలని భావిస్తే ఆ భగవంతుడి యొక్క మంచిచెడు అంశాల ద్వంద్వాన్ని అధిగమించడానికి పూర్తిగా సంసిద్ధులమై ఉండాలి. అప్పుడు మాత్రమే శాంతి, ఆనందాన్ని పొందగలం.

పరమసత్యం యొక్క వినాశకర రూపాన్ని కూడా తట్టుకొని నిలబడగలిగే సత్తా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. ఆ పరమసత్యం మన నమ్మకాలనూ, బూటకపు అహంకార, మమకారాలనూ దహించి వెయ్యాలి. మనం ఎంతోకాలంగా హృదయంలో అల్లారుముద్దుగా దాచుకున్న 'పెంపుడు భావాలు', సత్యదూరాలైన లౌకిక ఆకాంక్షలు, అన్నీ దగ్ధమైపోవాలి. మనకున్న అల్పమైన, హేయమైన, లోభంతో కూడుకొన్న ఆశలన్నీ ఆ పరమసత్యపు జ్వాలలో ఆహుతి కావాలి. అపుడే మనకు ఆ పరమసత్యం తనంతటతానుగా గోచరిస్తుంది తప్ప అంతకు ముందు మాత్రం కాదు. కానీ ఇవన్నీ దగ్ధమవ్వాలని నిజంగా కోరుకొనేదెవరు? దానికి తగిన మూల్యాన్ని చెల్లించి, లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలని కోరుకొనేదెవరు? గొప్పగొప్ప ఋషులు బోధించిన మార్గాలు, పద్ధతులు మనకి అనేకం ఉన్నాయి. అయితే మన మనస్సు ఎంత కుటిలమైనదంటే, అది ఇటువంటి ప్రయత్నాలన్నిటినీ వాయిదా వేయిస్తుంది. పైగా పైన చెప్పినట్టు, మనం మన హృదయంలో పదిలంగా దాచు కున్న తుచ్ఛమైన ఆలోచనలలో నిజం లేదని గ్రహించకుండా, వాటిని గురించి తర్కించి, వాదించి, సిద్ధాంతీకరించి, తద్వారా కలిగే మేధాపరమైన ఆనందంతో సరిపెట్టుకుంటాం. అందువల్లనే మనం ఆ నిజలక్ష్యానికి ఎంతో దూరంగా ఉండిపోతాం.

మన అనురాగాలు, అధికారాలు, ఆత్మస్తుతులు - అన్నీ కూడా పరమ నీచమైనవి, దయనీయమైనవి, హేయమైనవి. కానీ వాటిని గురించే మనం కలలు కంటాము. మరింత తరచుగా వాటిని గురించే కలగనాలని కోరుకొంటాం. తనివి తీరా వాటినే మన హృదయానికి హత్తుకుంటాము. మరణం వాటిని బలవంతంగా త్రెంచివేసేవరకూ వీలైనంత కాలం వాటినే పట్టుకుని వేలాడుతూ ఉంటాము.

నేను ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లు, మీరు నిజంగా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో జీవించడానికి సిద్ధపడితే మీరు అన్నిరకాల స్వప్నాలనీ, చిన్నా పెద్దా అన్నింటినీ, వదిలించుకోవాలి. అవి ఎంత మంచివని అనిపించినా సరే! మన అంతరంగాన్ని మొత్తాన్ని నిర్దాక్షిణ్యంగా, శుభ్రంగా తోమి, కడిగి, సర్ది, సవరించాలి. 'ముక్కిపోయిన ఆలోచనల'ని, 'పెంపుడు భావాల'ని, 'మురిపెపు పక్షపాతాల'ని వదిలిపెట్టి కొత్త

వైఖరి అలవరచుకోవాలి. దేనికీ రాజీపడని, మహాద్భుతమైన ఆత్మవిశ్వాసం కావాలి. పౌరుషం, ధైర్యం, బలం, ఔదార్యం, కర్తవ్య పరాయణత్వం, ప్రయోజకత్వం మెండుగా కలిగినవారు మాత్రమే ఆ పరమసత్యాన్ని దర్శించగలరు. ఇతరుల వలన కానేకాదు. అది అంతటి అద్భుతమైన సాహసకృత్యం! వేదాంతంలో బలహీనులకి చోటులేదు. ఏ పాపి అయితే మట్టిలో పొర్లాడే పురుగులాగా, "అయ్యో! నేను పాపిని! నేను పాపిని! నేను ఏమి చెయ్యగలను?" అని ఒకప్రక్క వినమ్రతతో నటిస్తూ, మరొకప్రక్క నిర్లక్ష్యంగా జీవిస్తూ, మహానందంగా తిరిగి ఆ పాపపంకిలంలోనే పొర్లుతూ, మళ్ళీమళ్ళీ దుఃఖిస్తూ, ఏడుస్తూ ఉంటాడో ఆటువంటి వాడికి కూడా వేదాంతంలో స్థానం లేదు.

బలహీనులు సత్యాన్ని అందుకోలేరు. పవిత్రత అనేది మన జన్మహక్కే అయితే, ఆ పవిత్రతని మన జీవితంలో ఎందుకు చూపించకూడదు? ప్రేమ మన జన్మహక్కు అయితే ఆ ప్రేమని ఎందుకు వ్యక్తీకరించకూడదు? ఆనందం మన సహజసిద్ధ అధికారమైతే ఆ ఆనందాన్ని మన దైనందిన జీవితంలో ఎందుకు అనుభవించలేకపోవాలి? ముక్తి అనేది మనకు సహజలక్షణం, స్వభావసిద్ధం అయినప్పుడు మనం మన ఇంద్రియాలకీ, శరీరాలకీ, మనస్సులకీ, అహంకారాలకీ, ఎందుకు బానిసలుగా పడివుండాలి? కాబట్టి ఈ కలలన్నింటినీ నిర్దాక్షిణ్యంగా త్రుంచివెయ్యండి! పౌరుషంతో, పురుషకారంతో, ఒక మనిషిలాగా, మీ కాళ్ళమీద మీరు నిలబడటం నేర్చుకోండి! స్వామి వివేకానంద, తాను రచించిన పద్యాలలో, ఒక దానిలో ఇలా రాసారు.

సత్యమును చేబట్టు ధైర్యము చిక్కబట్టర సోదరా!
నిత్యమందే లీనమయ్యెడి పౌరుషమునే చూపరా!
కలలు కనుటను మానివేయుము నిక్కముగ ఓ మానవా!
ఇలను నీవది నేరకున్నను నేర్పునే చూపించనెంచుచు
కాలగతిలో నాశమెరుగని ప్రేమనే కలగనుము రా!
ఎల్లలెరుగని స్వార్థరహితపు సేవనే కలగనుము రా!

ఆత్మను గురించి ఆలోచించండి!

మీ శరీరానికి, మనస్సుకీ వెనుక ఆధారభూతంగా నిలబడివున్న ఆ ఆత్మను గురించి యోచించండి! అదే మన నిజస్వభావం. మనం ఏ మేరకు ఈ శరీరం, వ్యక్తిత్వం మిథ్య అని తెలుసుకొని, మనల్ని మనం ఆత్మస్వరూపులుగా చూడగలుగుతామో, ఆ

మేరకు మనం నిర్భయత్వాన్నీ, బలాన్నీ పెంపొందించుకొని, పవిత్రతనూ, శాంతినీ సాధించగలుగుతాము. మనలోని దివ్యత్వంతో మనం ఎంతగా తాదాత్మ్యం చెందగలిగితే, అంత సాధుస్వభావాన్ని అలవరచు కోగలుగుతాము. మనిషి ఐహిక విషయాలపట్ల ఆకర్షితుడైతే పాపిగా మారతాడు. తనలోని ఆత్మను తెలుసు కోవడానికి ప్రయత్నిస్తే సాధుపుంగవుడవుతాడు.

ఒక మనిషి తనను తాను స్వభావరీత్యా పవిత్రమైన, స్వయంప్రకాశకమైన ఆత్మ యొక్క స్వరూపంగా చూడడం నేర్చుకోవాలి. నైతిక, ఆధ్యాత్మిక జీవితాలలో విజయం సాధించడంలోని రహస్యం ఇందులోనే ఇమిడివుంది. మనం ధ్యానం చేసే సమయంలో ఈ విషయాన్ని మన లోలోతుల లోనికి బలంగా చొప్పించాలి. అప్పుడు ఆ పవిత్రమైన, జ్యోతిస్వరూపకమైన ఆత్మ మన శరీరంలోనూ, మనస్సు లోనూ కూడా ప్రకటితమౌతుంది.

తాము చేసిన పాపాల గురించి ఏడుస్తూ కూర్చోవాలనుకునే వారిని అలాగే ఏడవనివ్వండి! మనం మాత్రం ఆ నిత్యనిరంజనుణ్ణీ, అనంతాత్మనూ, మనలోనే ఉన్నట్టుగా భావించి, ధ్యానించి, అతడి మహత్త్వాన్ని ఎలుగెత్తి చాటుదాము. వివేకానంద స్వామి చెప్పిన ఈ మాటల్ని మనం ఎప్పటికీ మరచిపోవద్దు. మన మనస్సులో మబ్బులు క్రమ్మి, దుర్మార్గపు ఆలోచనలు వెల్లువెత్తుతున్నప్పుడు కూడా ఈ అద్భుతమైన ఉద్బోధని గుర్తుచేసుకోవడానికి ప్రయత్నిద్దాము:

"లెండి! మేల్కోండి! మన బలహీనత వల్లనే ఈ కృత్రిమమైన నిద్రలో జోగుతున్నాము. ఆ నిద్రమత్తు వదిలించుకుని మేల్కోండి! ఎవరూ కూడా నిజంగా బలహీనులు కారు. మనలో ఉండే ఆత్మ అనంతమైనది, సర్వశక్తిమంతమైనది, సర్వజ్ఞమైనది. లేచి నిలబడండి! మీలోని శక్తిని ప్రకటించండి! మీలోని దివ్యత్వాన్ని ఎలుగెత్తి చాటండి! ...

మీ నిజస్వభావాన్ని గురించి మీకు మీరే బోధించుకోండి! ప్రతివొక్కరికీ బోధించండి! నిదురపోతున్న మీ ఆత్మను తట్టి మేలుకొలపగానే అది ఎంత చక్కగా మేలుకొంటుందో చూడండి! ఇలా నిదురించే ఆత్మ ఎప్పుడైతే తనను తాను తెలుసుకొని, మన నిత్యజీవితంలో ఆచరణ ద్వారా ప్రకటితమవుతుందో అప్పుడు శక్తి వస్తుంది, ఖ్యాతి వస్తుంది. మంచి, మాన్యత వస్తాయి. పవిత్రతతో పాటు ప్రతిభాపూర్ణమైనవన్నీ వస్తాయి." (Complete Works III.193)

15.
వ్యక్తిత్వానికీ, ఆంతరిక నిశ్చలత్వానికీ మధ్య సమగ్రతను సాధించడం

మన ఆంతరిక నిశ్చలత్వానికి మూలం

చిన్నతనంలో మా ప్రాంతంలో దేశద్రిమ్మరులు ఇత్తడి సిరాబుడ్లను తెచ్చి అమ్మేవారు. వాటిని చూస్తే మాకు చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉండేది. ఎందుకంటే అది పక్కకి పడిపోయినా దానంతట అదే మళ్ళీ లేచి నిలబడేది. అందువల్ల దానిలో సిరా ఒలికిపోకుండా ఉండేది. అది తిరిగి ఎలా నిలబడుతుందో మాకు అర్థమయ్యేది కాదు. నిజానికి గోళంలాగా ఉన్న ఆ సిరాబుడ్డి అడుగుభాగంలో ఎక్కువ లోహాన్ని నింపి, బరువుగా ఉండేలా చేసేవారు. అందువల్ల ఆ సిరాబుడ్డి గరిమనాభి దాని లోపలే, నేలకు అతి దగ్గరగా ఉండేది. అందువల్ల అది తొణకటానికీ, పక్కకి పడిపోవటానికీ సాధ్యం కాదని తెలుసుకున్నాం. గురుత్వాకర్షణ శక్తిలాంటి భౌతిక శక్తులకి సంబంధించినంత వరకూ పరిపూర్ణమైన స్థిరత్వానికి ఆ సిరాబుడ్డి ఒక నిదర్శనం.

మన భావోద్రేకాలకి సంబంధించినంతవరకు, జీవితంలో రకరకాల సంఘటనలవల్ల కలిగే అలజడుల మధ్యలో అంతరంగంలో నిశ్చలంగా ఉండడాన్ని ఆ సిరాబుడ్డితో పోల్చుకోవచ్చు. వాటివల్ల తొణకకుండా ఉండడాన్ని 'నిశ్చల మనస్కత' అనవచ్చు. మరి మనిషి అటువంటి నిశ్చలతనీ, ప్రశాంతతనీ ఎలా సాధించగలడు?

యువకులుగా ఉన్నప్పుడు ఈ నిశ్చలత్వం మా కుటుంబాలలోని పెద్ద వాళ్ళకూ, విశ్వవిద్యాలయాలలోని ఆచార్యులకూ ఉంటుందనుకున్నాం. కానీ అది నేతిబీరకాయలో నెయ్యి అని తేలిపోయింది. చివరకు దానిని శ్రీరామకృష్ణుల శిష్యులలో మేము చూడగలిగాము. వారిలో విశిష్టులైన బ్రహ్మానంద స్వామి పాదపద్మాల దగ్గర కూర్చునే అపూర్వ అవకాశం మాకు కలిగింది. ఆయన ఈ మానసిక నిశ్చలత్వాన్ని ఎంత గొప్పగా సాధించారంటే, ఆయన తమ స్పర్శమాత్రం చేతనే దానిని ఇతరులకి ప్రసాదించగలిగేవారు కూడా.

ఒకసారి మా ఆశ్రమంలో ఇద్దరు యువ సాధువులు ఘర్షణ పడ్డారు. దానితో మఠంలోని ఇతర సభ్యులలో కూడా ఒక రకమైన అశాంతి నెలకొంది. మా ఆశ్రమ ఆధ్యక్షులైన ప్రేమానంద స్వామి రామకృష్ణ సంఘ అధ్యక్షులైన బ్రహ్మానంద స్వామి దగ్గరకు వెళ్ళారు. ప్రేమానంద స్వామి బ్రహ్మానంద స్వామితో, "మహరాజ్! ప్రత్యక్ష సోదర శిష్యులమైన మనం ఎన్నో ఏళ్ళుగా శాంతి సహకారాలతో అందరం కలిసి నివసించాం. కానీ ఇప్పుడు ఈ యువకుల్ని ఏమి చెయ్యమంటారు? ఆశ్రమం నుంచి బహిష్కరించమంటారా?" అని అడిగారు.

బ్రహ్మానంద స్వామి శాంతంగా, "సోదరా! వాళ్ళు సమస్యలని సృష్టిస్తున్నారు, నిజమే! అయితే వాళ్ళు కూడా శ్రీరామకృష్ణుల పవిత్ర పాదపద్మాల దగ్గర శరణు కోరి ఇక్కడకు వచ్చారు. వారికి సలహా ఇవ్వడానికి, మార్గనిర్దేశం చేయడానికి మనం కాకపోతే ఎవరున్నారు? అందువల్ల వారి హృదయాలలో ప్రేమను నింపి, వారి జీవితాలలో మార్పు తీసుకురావడానికి మనమే ఏదో ఒకటి తప్పక చెయ్యాలి!" అని సమాధానం చెప్పారు.

అప్పుడు ప్రేమానంద స్వామి, "సోదరా! మీరే వారిని అనుగ్రహించి, వారిలో మార్పు తీసుకు రావాలి!" అన్నారు.

అప్పుడు ప్రేమానంద స్వామి ఆ ఆశ్రమంలోని పెద్దా చిన్నా సన్న్యాసులనూ, బ్రహ్మచారులనూ అందరినీ పిలచి, బ్రహ్మానంద స్వామి దగ్గరకు ఊరేగింపులా తీసుకువెళ్ళారు. అప్పుడు బ్రహ్మానంద స్వామి ఉన్నతమైన పారవశ్య స్థితిలోకి ప్రవేశించి, తన వద్దకు వచ్చి, తన పాదాలకు నమస్కరిస్తున్న ప్రతి సన్న్యాసినీ శిరస్సు మీద తన చేతితో స్పృశించి ఆశీర్వదించారు. ఆ విధంగా ఆశీర్వాదాన్ని పొందిన ఒక స్వామి, "జ్వరంతో కాలిపోతున్న శరీరానికి చల్లటి యేటి నీరు తాకితే ఎలా ఉంటుందో, ఆ స్పర్శ అలా తోచింది!" అన్నారు. ఆ తర్వాత ఆ సాధువుల హృదయాలలోనూ, ఆ ఆశ్రమంలోనూ నిర్మలమైన ప్రశాంతత రాజ్యమేలింది.

భావోద్వేగాలపరంగా మానసిక స్థిరత్వాన్ని కలిగివుండడం కన్నా అద్భుత మైన సంగతి మరొకటి లేదు. కానీ ఈ యుగంలో అది ఎండమావే. ఈనాటి బాహ్య ప్రపంచంలో కనిపించే ఉద్రిక్తతలు, సంఘర్షణలు అన్నీ కూడా మన మనస్సులో ఏముందో దాని వ్యక్తీకరణలేనన్న సంగతిని మనం మర్చిపోకూడదు. మన మనస్సుని మరింతగా చక్కగా స్వాధీనంలో ఉంచుకుని, మరింత వివేకంతో దానిని ఉపయోగించుకొన్నట్లయితే ఆ సమస్యలు చాలావరకూ తగ్గిపోతాయి. విషంగానీ, వ్యాధికారక క్రిములుగానీ మన శరీరాన్ని ఎలా దెబ్బతీస్తాయో, హానికరమైన

ఉద్రేకాల ఫలితంగా కూడా మన మనస్సు దెబ్బతింటుంది. మన పరిసరాలతో మనం నిత్యం పోరాడుతూనే ఉంటాం. అయితే మన అంతరంగంలో మరింత తీవ్రమైన సంఘర్షణ నిరంతరం సాగిపోతూ ఉంటుంది.

అంతర్మథనానికి కారణం మన మనస్సులలోని భావగ్రంథులే

"మనలో ఒకవైపు 'ఆదిమ జాతులకుండే స్వార్థపూరితమైన, అహంకార జనితమైన ప్రవృత్తులు' ఉంటాయి. మరొకవైపు, 'అటువంటి స్వార్థం కూడదని చెప్పే అంతరాత్మ' ఒకటి ఉంటుంది. ఈ రెంటికీ మధ్య జత కుదరక పోవడం వలననే అంతర్మథనం కలుగుతుంది" – అని నేటి పాశ్చాత్య మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు మన అంతరంగాలలో కలిగే మథనానికి కారణం చెపుతుంటారు.

ఆ శాస్త్రవేత్తల గురించి ఎవరో హాస్యాలాడుతూ, 'అటువంటి వారికి మనిషిలోని మానవతను (అంతరాత్మను) తొలగించడమంటే ఒక చిన్న ఆపరేషన్‌తో సమానం!' అని వ్యాఖ్యానించారు. ఏది ఏమైనా – మీరు అదృష్టం అనుకోండి లేకపోతే దురదృష్టం అనుకోండి – మనలో అలా అంతరాత్మ కరువైన వాళ్ళు ఎక్కువ మంది లేరు! మనలో నిత్యం ఈ సంఘర్షణ సాగుతూనే ఉంటుంది. పట్టు నెగ్గించుకోవడం, మైథునం, సంపాదన, భయం మొదలైన సంఘటనలు మనలో అహంభావం, గర్వం, కామం, అసూయ, క్రోధం, భయంలాంటి మానసిక ఉద్వేగాలకు(Emotions) కారణమవుతాయి. (అయితే మనం వాటితో సర్దుకు పోలేము. మన మనస్సులలో ఒక భాగం అవి కావాలని కోరుతూ ఉంటే, మరొక భాగం వద్దని చెపుతూ ఉంటుంది. అందువల్లనే మనం నిరంతరం మథనపడుతూ ఉంటాము.)

ప్రస్తుత కాలంలో భావగ్రంథుల (Complexes) గురించీ, భావోద్రేకాల గురించీ, సహజప్రేరణలను గురించీ ఎన్నో సంగతులు వింటున్నాం. అవి ఏమిటి? అవి ఒకదానితో ఒకటి ఎలా ముడిపడి ఉన్నాయి? మనలోని సహజ ప్రేరణలకూ, భావోద్రేకాలకూ మధ్య సయోధ్య కుదరక వాటిమధ్య కలిగే సంఘర్షణల కారణంగా భావగ్రంథులు రూపొందుతాయని కొందరు మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞులు చెపుతారు. (గ్రంథి అంటే రకరకాల ఆలోచనల, ప్రేరణల 'చిక్కుముడి' అని అర్థం.) మరి కొందరు ఈ భావగ్రంథులు అన్న పదాన్ని చాలా సాధారణమైన పదంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఒకే భావోద్రేకంతో ముడిపడిన కొన్ని ఆలోచనలు ఒక జట్టుగా కూడితే దానిని భావగ్రంథి అంటారని వారు చెపుతారు.

వారిలో కొందరు మన సహజ ప్రేరణలనూ, భావోద్రేకాలనూ మూడు ప్రధానమైన భావగ్రంథులుగా వర్గీకరించవచ్చని చెపుతారు – 1. అహంభావ గ్రంథి, 2. కామ గ్రంథి, 3. సంఘీభావ గ్రంథి. వారు ఒక్కొక్కదానిలో ఉండే సహజప్రేరణలనూ, భావోద్రేకాలనూ కూడా పేర్కొన్నారు.

1. అహంభావ–గ్రంథిలో బ్రతుకు మీద తీపి, సంపాదన, జగడగొండితనం, కుతూహలం, ఏహ్యాభావం, పిరికితనం మొదలైన సహజ ప్రేరణలు ఉంటాయి. వాటికి తగినట్టుగా డంబం, దర్పం, లోభం, క్రోధం, అసహ్యం, భయం మొదలైన భావోద్రేకాలు ఉంటాయి.

2. కామ–గ్రంథిలో కామసుఖాన్ని, ప్రత్యుత్పత్తిని కోరే సహజ ప్రేరణలూ, వాటికి తగినట్టుగా ప్రేమ, కామం, ఈర్ష్య, లజ్జ, వినయం, వాత్సల్యం మొదలైన భావోద్రేకాలూ ఉంటాయి.

3. సంఘీభావ–గ్రంథిలో సంఘ జీవనానికి సంబంధించిన, చెప్పుడు మాటలకు లొంగిపోవడం, ఇతరులను ప్రేరేపించడానికి ప్రయత్నించడం మొదలైన సహజ ప్రేరణలు ఉంటాయి. వాటికి తగిన ఏకాంతం, ఒంటరితనం, దయ, వియోగం, అనురాగం, పరోపకార బుద్ధి, పరస్పర విశ్వాసం మొదలైన భావోద్రేకాలు ఉంటాయి.

ఈ వివరణను బట్టి చూస్తే మొత్తం మానవాళి భావోద్వేగాలన్నీ ఈ మూడు భావగ్రంథుల కోవలోకే వస్తున్నట్లు గమనించవచ్చు.

ఈ భావగ్రంథులు మానవులందరిలోనూ ఉంటాయి. వాటిని మంచి ప్రయోజనాలకి ఉపయోగిస్తున్నామా; లేక చెడు పనులకి వాడుతున్నామా; అవి మనిషి యొక్క వ్యక్తిత్వ నిర్మాణానికి, వికాసానికి దారితీస్తున్నాయా; లేక మనిషిలో సంకుచితత్వానికీ, వ్యక్తిత్వ వినాశనానికీ దారి తీస్తున్నాయా; అన్న విషయాల మీద అవి మంచివా, చెడ్డవా అన్న ప్రశ్న ఆధారపడి ఉన్నది. మన ఆలోచనలే గొప్పవని అంటూ, సొంత గొప్పలు చెప్పుకునే సహజ ప్రేరణని కూడా ఉన్నత మార్గం వైపు మళ్ళించవచ్చు. కామాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి దాన్ని ఉపయోగించు కోవచ్చు. ఆ విధంగా పొదుపు చేసుకొన్న శక్తిని ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వ నిర్మాణానికి ఉపయోగించుకొని, సాటి మనుష్యులకి సహాయపడడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఈ రోజుల్లో మిడిమిడి జ్ఞానం గల కొంతమంది ఈ భావగ్రంథుల అణచివేత గురించి గగ్గోలు పెడుతున్నారు. పైన చెప్పబడిన పద్ధతులు అనుసరిస్తే, అది అణచివేత

కాదనీ, వాటికి సంబంధించిన ఉద్వేగాలను ఉన్నతమైన మార్గంలోకి మళ్ళించ డమేననీ మనం గ్రహించవచ్చు.

ఈ భావగ్రంథులతో వచ్చిన చిక్కు ఏమిటంటే, వాటిలో కొన్ని స్వభావరీత్యా చెడ్డవి కావడం, వాటిని ఎలా సంబాళించాలో, ప్రయోజనకరంగా మలచుకోవాలో మనకు అర్థం కాకపోవడం. ఈ భావగ్రంథుల నుంచి తప్పించుకు తిరగాలని చూసినా, వాటిని మర్చిపోవాలని చూసినా, అణిచి వెయ్యాలని చూసినా ప్రయో జనం లేదు. మరొకప్రక్క, మంచీచెడూ చూడకుండా, మనలోని సహజ ప్రేరణలని విశృంఖలంగా వ్యక్తీకరించటం కూడా ప్రయోజనకరం కాదు. కావలసి నదేమి టంటే వాటిపట్ల సమతూకంతో, సమచిత్తంతో వ్యవహరించడం. ఆధ్యాత్మిక పురుషులైన వివేకానంద స్వామి లాంటివాళ్ళలో ఒక పసిపాపవంటి సహజత్వం, స్వేచ్ఛ, ఒక యతీశ్వరుడికి ఉండే సంయమనంతో, పవిత్రతతో సమ్మిళితమై ఉండేవి. ఈ విధమైన మేళవింపు యొక్క ఫలితంగా ఎల్లరకూ శక్తినీ, శాంతినీ ప్రసాదించగలిగే మృదుస్వభావం, బహుముఖ ప్రజ్ఞ, సృజనాత్మకతలను కలిగిన వ్యక్తిత్వం వారిలో మూర్తీభవిస్తుంది.

మన భావోద్రేకాలు మనతో ఏ విధంగా చెలగాటాలాడి, రకరకాల శారీరక, మానసిక రుగ్మతలని కలిగిస్తాయో తెలియజెప్పేందుకు మనస్తత్త్వ శాస్త్రవేత్తలు నిత్యం కొత్తకొత్త విషయాలను ఆవిష్కరిస్తూనే ఉన్నారు. మరొకప్రక్క ఈ భావోద్రేకా లని త్రోవలోపెట్టి, స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకుంటేనే మనకు ఆరోగ్యం, మానసిక స్థైర్యం కలుగుతాయి. 'మనస్సు–శరీరం' (Mind and Body) అన్న తన పుస్తకంలో ఫ్లాండర్స్ డన్‌బార్ అన్న మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త ఒక రోగి ఉదంతాన్ని ఇలా వివరించారు: రోగికి కలిగిన నొప్పివల్ల ఆమె అపెండిసైటిస్‌తో (24గంటల కడుపునొప్పితో) బాధపడుతూ ఉండవచ్చని అనుకున్నారు. అయితే ఆమె లక్షణా లను బట్టి అది మానసిక రుగ్మత కూడా కావచ్చునని అనుకున్నారు. మానసిక రోగ విశ్లేషణ (Psychoanalysis) ద్వారా ఈ రుగ్మతకు కారణం అన్వేషిస్తుంటే ఆ వైద్యుడికి తన స్నేహితుడైన మరొక వైద్యుడి విషయం గుర్తుకు వచ్చింది. ఆ వైద్యుడి వద్దకు వచ్చిన ఒక రోగికి ఇలాంటి లక్షణాలే కనిపించాయి. ఆ రోగి అపెండిక్స్ పగిలి చనిపోయాడు. ఇది గుర్తుకు వచ్చిన వెంటనే ఆ వైద్యుడు ఈ రోగిని ఆసుపత్రికి తరలించి, ఆమెకి శస్త్రచికిత్స చేయించాడు. సరైన సమయంలో సరైన వేళకి శస్త్రచికిత్స జరిగిందనీ, ఏమాత్రం ఆలస్యమైనా ప్రమాదం జరిగేదని ఆ వైద్యుడు గ్రహించాడు.

అయితే ఈ సంఘటన ఆ వైద్యుడి మనస్సునే కలచి వేసింది. అవి క్రిస్‌మస్ రోజులు. జరిగిన సంఘటన అతడి మనస్సులో ఇంకా మెదులుతూనే ఉంది. ఎవరో స్నేహితులు తమ ఇంట్లో జరుగుతున్న విందుకు ఇతణ్ణి ఆహ్వానించారు. ఇతనికి వెళ్ళడం సుతరామూ ఇష్టంలేదు. అయినా 'బలవంతపు బ్రాహ్మణార్థం' తప్పించుకోలేక వెళ్ళాడు. అక్కడ అతనికి విపరీతమైన కడుపునొప్పి మొదలయింది. అక్కడ ఉన్న స్నేహితుడైన వైద్యుడు అతణ్ణి పరీక్షించి వెంటనే శస్త్రచికిత్స చెయ్యాలని సిఫార్సు చేశాడు. అయితే ఈ మానసిక వైద్యుడు కొంతసేపు తటపటాయించాడు. తానే మానసిక వైద్యుడు కావడంతో, తన స్థితిని తానే విశ్లేషించుకుని తన రోగానికి కారణం ఏమైవుంటుందని అన్వేషించాడు. తన రోగి ఆఖరు క్షణంలో శస్త్రచికిత్స చేయించుకుని మరణం నుంచి బయటపడిన సంఘటనే మాటిమాటికీ జ్ఞాపకం వస్తూ, తనని బలంగా ప్రభావితం చెయ్యటం వల్లనే ఆ "అపెండిసైటిస్" లాంటి లక్షణాలు తనకు కూడా కలుగుతున్నాయని అతను గ్రహించాడు. దీనికి తోడు కొంతకాలం క్రితమే తన తల్లితో మాట్లాడుతుండగా ఆమె, ఆ వైద్యుని తండ్రి ఏ విధంగా 'అపెండిసైటిస్' వల్లనే చనిపోయాడో వివరించి చెప్పింది. ఈ ఆలోచనలన్నీ కట్ట గట్టుకుని రావడంవల్లనే తనకు కడుపునొప్పి కలుగుతున్నదని అతనికి అర్థమైంది. ఆ విందుకి వెళ్ళడంకంటే క్రిస్‌మస్ పర్వదినాన్ని ఆస్పత్రిలో గడపడమే మేలేమోనన్న ఆలోచన తనకు తెలియకుండానే తన మనస్సులో నాటుకుందని అతడు గ్రహించాడు. ఈ విధంగా తన బాధకి సరైన కారణం తెలిసిన మరుక్షణం అతడి కడుపునొప్పి మటుమాయమయింది. అతడు ఆ విందుకు నిస్సంకోచంగా వెళ్ళడమే కాక అక్కడ ఆనందంగా సమయం గడిపాడు కూడా.

ఒక సుశిక్షితుడైన మానసిక వైద్యుడికే ఇలా జరిగితే మిగిలిన వారి సంగతి చెప్పేదేముంది? నిజానికి మనలో చాలామంది 'హాయిహాయిగా' ఉండే 'మాయ రోగాల'ని తెచ్చిపెట్టుకుని 'బాధపడుతూ' ఉంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాటిని అనుభవించి ఆనందిస్తూ ఉంటారు కూడా. ఏ విధమైన బెంగలు లేకపోయినా, ఎక్కడాలేని కొత్తకొత్త సమస్యలను నెత్తికెత్తుకుని, వాటినే గోరంతలు కొండంతలు చేసుకునేవారు నాకు చాలామంది తెలుసు. అనవసరంగా ఇతరుల విషయాలలో జోక్యం చేసుకుని, ఉద్రేకపడిపోయి, ఎదుటివారికీ, తమకీ కూడా సమస్యలు సృష్టించుకొనేవారు కోకొల్లలు. చూడబోతే, ఉద్రేకాల ఎరువు మీద వాళ్ళు ఏపుగా పెరుగుతున్నారేమోనని అనిపిస్తుంది! మన మనస్సు మహా చంచల

మైనది. అలాంటి దారితప్పి షికార్లుకొట్టే మన మనస్సు మీద ఓ కన్ను వేసి, దాన్ని నిలకడగా పరిశీలిస్తే, ఎక్కువ సందర్భాలలో మన వ్యాకులతలకు గల కారణాలని స్వయంగా మనమే కనిపెట్టగలుగుతాము. దీనివల్ల మనకు మనమే కల్పించుకున్న రోగాలకి స్వస్తిచెప్పి, చక్కటి ఆరోగ్యాన్నీ, నిశ్చలమైన మనస్సునీ పొందవచ్చును.

'వ్యక్తిత్వం' అనే పదానికి అర్థం ఏమిటి?

వ్యక్తిత్వం అంటే ఏమిటి? మనలోని ఉపచైతన్య స్థితిలోనూ, చైతన్య స్థితిలోనూ ఉన్న భాగాలు రెండూ కలిసి మన వ్యక్తిత్వాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. అది పరిసరాలను ప్రభావితం చేయడమేకాక, తాను కూడా ఆ పరిసరాలవల్ల ప్రభావిత మవుతుంది. "ఏయే ప్రత్యేకమైన సామర్థ్యాలు, అలవాట్లు, నడవడికలు ఒక మనిషిని ఇతరుల నుంచి వేరుచేసి చూపుతాయో వాటి మొత్తమే ఆ మనిషి యొక్క వ్యక్తిత్వం" అని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెపుతారు. అలా చెప్పినపుడు సహజంగానే, 'ఈ విధంగా అనుభూతి చెంది, ఆలోచించి, కోరి, పనిచేసేది ఎవరు?' అన్న ఒక ప్రశ్న ఉత్పన్నమౌతుంది. శరీరంలోనూ, మనస్సులోనూ, అహంకారంలోనూ, పరిసరాలలోనూ నిరంతరం మార్పులు కలుగుతూ ఉంటాయి. ఇలా అన్నీ మారిపో తున్నప్పుడు కూడా వాటి మధ్య మార్పులేకుండా ఉంటూ, తాను అదే వ్యక్తిననే అనుభవాన్ని మనిషికి కలిగించే ఆ మూలకారణం ఏమిటి? కేవలం మనోధర్మ శాస్త్రం చెప్పే ఈ వివరణలతో మన తత్త్వశాస్త్రం, మతం సరిపెట్టుకోవు. అవి మరింత లోతుకు వెళ్ళాలని కోరుకుంటాయి.

మనిషిలో, లేదా మనలో, అహంకారం, మనస్సు, ఇంద్రియాలు, శరీరం అన్నీ కలిసి ఒక విధమైన అస్వాభావికమైన మానసిక స్థితిని, అంటే భావగ్రంథిని రూపొందిస్తాయి. అసలు మనిషిలో అతి ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటి? అతడి 'చైతన్యం.' ఈ చైతన్యం నేను ఉన్నాను అనే భావాన్ని కలిగిస్తుంది. మొదట 'నేను!' ఆ తర్వాతనే 'నేను ఆలోచిస్తాను', 'నేను అనుభవిస్తాను,' 'నేను కాంక్షిస్తాను,' 'నేను దర్శిస్తాను,' 'నేను పనిచేస్తాను,' మొదలైనవన్నీ వస్తాయి. మన చైతన్యం మనకు ప్రత్యక్షంగానూ, ఇతరుల చైతన్యం పరోక్షంగానూ నిత్యం మనకి అనుభవంలోకి వస్తూ ఉంటుంది. ఈ చైతన్యం అనేది ఏదైనప్పటికీ, నాలోని, అందరిలోనూ ఉన్న చైతన్యం ఒకే మూలపదార్థంతో తయారైందని మనకు తోస్తుంది. సహజంగానే అది ఏయే విషయాలతో పొత్తుపెట్టుకుని, వాటినే తానుగా భావిస్తుందన్న విషయం వ్యక్తికీ, వ్యక్తికీ మారిపోతూ ఉంటుంది.

బాహ్య ప్రపంచంతో మనం నిరంతరం సాగించే సంఘర్షణకి తోడు, మన అంతరంగంలో కూడా అంతులేని సంఘర్షణ సాగిపోతూ ఉంటుంది. అందువల్ల అంతరంగంతోనూ, బాహ్య ప్రపంచంతోనూ మనం నిరంతరం చేసుకునే సర్దుబాటునే జీవితం అని చెప్పుకోవచ్చు. ఇలా సర్దుకోలేకపోవడం వల్లనే మనకు మానసిక స్థిరత్వం కొరవడుతుంది. ప్రఖ్యాత మనస్తత్వశాస్త్రవేత్త మెన్నింజర్ తన రచనలో ఈ విధంగా అన్నాడు: "మనకు అపజయం కలిగినప్పుడు రెండు రకాలుగా ప్రతిస్పందిస్తాము. ఒకటి పారిపోవడం, రెండవది ఎదురుదాడికి దిగడం. ఈ రెండూ కూడా మనస్సులోని అస్థిరత్వాన్ని సూచిస్తాయి. మనల్ని కలవరపెట్టే విషయాలన్నింటి నుంచీ పలాయనం చిత్తగించాలి అని కొన్నిసార్లు అనుకుంటాం. కొనితెచ్చుకున్న రోగాలు, తాగుడు పారిపోవడానికి ఈ విధమైన పలాయనానికి ఉదాహరణలు. వీటిని కనుక నివారించకపోతే, మనిషి వ్యక్తిత్వం పతనమవుతుంది. అయితే ఎదురుదాడికి దిగడమనే ప్రతిస్పందనని సరైన మార్గంలో పెడితే అది మనస్సులో చక్కటి సర్దుబాటుని కలిగించి, దాదాపు సంపూర్ణమైన నిశ్చలమైన మనస్సుని సృష్టించగలుగుతుంది. సరైన దృక్పథంతో మన అంతరంగంలో ఉన్న శత్రువులతో తలపడడాన్ని నేర్చుకుంటే తద్వారా మానసిక నిశ్చలత్వాన్నీ, ప్రశాంతతనూ చాలామేరకు పొందగలుగుతాము." (William C.Menninger and Munro Leaf, You and Psychiatry)

అయితే, ఆధ్యాత్మిక దృక్కోణంలో చూసినప్పుడు కేవలం మానసికమైన ప్రశాంతతే సరిపోదు. మానసిక స్థాయిలో మనం సాధించే స్థిరత్వం, ఎంత కాదన్నా సరే, మనం అహంకారాన్ని కేంద్రంగా చేసుకునే పనిచేస్తుంది. ఈ రకమైన స్థిరత్వం మనకు జీవితంలో కొన్నిసార్లు తగిలే చావుదెబ్బల దాటికి తట్టుకోలేదు. మనలో అంతర్గతంగా ఉన్న సంఘర్షణలన్నింటినీ పూర్తిగా పరిష్కరించుకోవడం కుదరదని, దాదాపు మానసిక శాస్త్రవేత్తలందరూ చెబుతున్నారు. నైతిక, ఆధ్యాత్మిక విషయాలకు సంబంధించి, జీవితంలో మనం ఎదుర్కొనే సంఘర్షణలకు కూడా ఇదే వర్తిస్తుందని మనం భావిస్తాం. అయితే ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని పొందిన అసాధారణ వ్యక్తులు సాధించే ప్రశాంతత, మానసిక నిశ్చలత, మానసిక తత్త్వశాస్త్రం కలలోనైనా ఊహించలేనంత సమగ్రంగా, పరిపూర్ణంగా ఉంటాయి.

వ్యక్తి - విశ్వం

విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉన్న అఖండ చైతన్యాన్ని గురించి ఎంతోకొంత అవగాహన లేకపోతే ఒక్కొక్క వ్యక్తిలోనూ ఉండే వ్యక్తిగత చైతన్యాన్ని గురించి కనీసం ఊహించడం కూడా సాధ్యం కాదని మనోధర్మ సూత్రాలు నిర్దేశిస్తున్నాయి. దీనిని గురించి మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? నిజానికి, ఈ అఖండ చైతన్యం గురించి తెలిసి ఉండడం తప్పనిసరి అని మనం అనుకుంటున్నాం కానీ, శ్రీరామకృష్ణుల శిష్యుల విషయంలో అది నిత్యసత్యంగా ఉండేది. వారు ఈ వ్యక్తిగత చైతన్యాన్ని ఆ విశ్వచైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణగానూ, దానిలోని ఒక అంశంగానూ పరిగణించేవారు. ఈ కారణంవల్లనే వారి ఆలోచనలు తమ అహంకారాన్ని కేంద్రంగా చేసుకోక, విశ్వచైతన్యాన్ని కేంద్రంగా చేసుకున్నాయి. సమస్త జీవరాశులలోనూ వ్యక్తిగత చైతన్యం రూపంలో ఇమిడి ఉన్న ఆ విశ్వచైతన్యాన్ని వారు మాకు అనుభూతి కలిగించి, అదే భిన్నత్వంలో ఏకత్వం అని మాకు స్ఫురింపజేశారు.

మనం అనుసరించేది జ్ఞాన మార్గమైనా, కర్మ మార్గమైనా మన మనస్సు, ఇంద్రియాలు, శరీరం మనకు సాధనాలుగా ఉపయోగపడతాయి. మన వ్యక్తిత్వం లోని సారం చైతన్యమే అని భావించినంత మాత్రాన ఆ మూడింటినీ మనం తృణీకరిస్తున్నామని అనుకోకూడదు. ఈ సృష్టిలో ఎన్నో శరీరాలు ఉన్నాయి, వాటిలో మన శరీరం కూడా ఒకటి; ఎన్నో మనస్సులున్నాయి, వాటిలో మన మనస్సు కూడా ఒకటి. ఈ విధంగా చూసినప్పుడు, మనస్సు స్థాయిలోనూ, భౌతిక పదార్థాల స్థాయిలోనూ కూడా వ్యక్తిగతం, సార్వత్రికం; సూక్ష్మాకాశం, స్థూలాకాశం అనే భావనలు తలెత్తుతాయి. వీటి వివరణ ప్రస్తుత చర్చలోనే చూస్తాము.

సనాతన హైందవ ఋషులు మూడు రకాల ఆకాశాలను గురించి ప్రస్తావిస్తారు. అవి భౌతిక స్థాయికి చెందిన 'మహాకాశం'; మానసిక స్థాయికి చెందిన 'చిత్తాకాశం'; ఆధ్యాత్మిక స్థాయికి చెందిన 'చిదాకాశం'. వ్యక్తిగతమైన మనస్సు, శరీరం, సముద్రంలాంటి విరాట్ శరీరంలో అంతర్భాగాలు. వ్యక్తిగతమైన మనస్సు ఆ సాగరంలాంటి చిత్తాకాశంలో ఒక భాగం. ఇక మన వ్యక్తిగతమైన అహంకారం, చైతన్యం విశ్వవ్యాపకమైన ఆ చిదాకాశంలో ఒక అంశ మాత్రమే. స్థూలాకాశం ఒక మహాసాగరం లాంటిది; సూక్ష్మాకాశం ఒక అల లాంటిది. మరి సముద్రం, కెరటం – ఈ రెండింటిలో ఏది నిజం? నిశ్చయంగా కెరటం కన్నా

సముద్రమే యథార్థమైనది. కెరటం కూడా సత్యమే – అయితే కెరటం అనే తాత్కాలికమైన సత్యం సాగరం అనే శాశ్వతమైన సత్యం మీద ఆధారపడి ఉంది. మన వ్యక్తిత్వాన్ని గురించిన సత్యం కూడా ఇదే – మన వ్యక్తిగతమైన చైతన్యం, మనస్సు, శరీరం – ఇవన్నీ క్రమంగా చిదాకాశం, చిత్తాకాశం, మహాకాశాలలోని అంశాలే, అంతర్భాగాలే.

ఆ విరాట్పురుషుడి నుంచే అన్ని జీవులూ, అన్ని వస్తువులూ ఆవిర్భవించి, దానిలోనే మనుగడ సాగిస్తూ, తిరిగి దానిలోనే లయమవుతాయి అని చెప్పే సనాతనమైన భావనను మనం ఇప్పుడు గుర్తు చేసుకుందాం. ఈ విషయంలో వేదాలు ఇలా చెపుతున్నాయి:

విరాట్ పురుషుడికి వెయ్యి తలలు, వెయ్యి కళ్ళు, వెయ్యి పాదాలు ఉన్నాయి. విశ్వమంతా అతడే ఆవరించి ఉండడమే కాక దాన్ని అధిగమించిన వాడు కూడా అతడే. ఆ విరాట్పురుషుడు విశ్వమంతా తానే అయి ఉన్నాడు – ఇప్పుడు ఉన్నాడు, ఇంతకు మునుపు ఉన్నాడు, మున్ముందు కూడా అతడే ఉంటాడు. ప్రాణులన్నింటి రూపాలలోనూ ప్రకటితమయ్యేది ఆయనే. ఆయనే ప్రభువు, ఆయనే అమరత్వాన్ని ప్రసాదించేవాడు. కనిపించే ఈ ప్రపంచం అతడి విభూతిలోని అతి చిన్నభాగం మాత్రమే. అయితే అతడు ప్రధానంగా అవ్యక్తుడుగానూ, పరిణామరహితుడుగానూ ఉంటాడు. (ఋగ్వేదంలోని పురుష సూక్తం, 10.90.1–3)

ఒక వ్యక్తిని గురించి తెలుసుకోవాలంటే తప్పనిసరిగా మనకు ఈ విశ్వాన్ని గురించి ఎంతో కొంత తెలియాలి. సోక్రటీస్ ఒక బ్రహ్మర్షిని కలుసుకున్న ప్రాచీనమైన కథ ఒకటుంది. భారతదేశం నుంచి ఒక బ్రహ్మర్షి గ్రీస్ దేశం వెళ్ళి సోక్రటీస్‌ని కలిశాడు. సోక్రటీస్ అతనితో, "అన్ని రకాల అధ్యయనాలలోకీ మానవుడి తత్త్వాన్ని గురించి అధ్యయనం చేయడమే అత్యుత్తమమైనది" అన్నాడు. అపుడు ఆ బ్రహ్మర్షి, "సర్వవ్యాపకుడైన ఆ పరమాత్మ గురించి తెలియకుండా మానవుణ్ణి గురించి ఎలా తెలుసుకోగలం?" అని ప్రశ్నించాడు. విశ్వాత్మ గురించి అవగాహన కలిగినప్పుడే జీవాత్మ గురించి మనకు సరైన అవగాహన కలుగుతుంది. విరాట్పురుషుడి తత్త్వం అర్థమైతేనే వ్యక్తి యొక్క తత్త్వాన్ని గురించి మనం తెలుసుకోగలం.

మతం దృష్టితో చూసినప్పుడు మానవుడు ఒక ఆధ్యాత్మిక జీవి. అతడి వ్యక్తిత్వంలో మనస్సు, శరీరాలే కాక ఆత్మ కూడా చేరుతుంది. మనస్సుని, శరీరాన్ని, ఇంద్రియాలని ఒకటిగా కలిపివుంచే జీవాత్మ వెనుక పరమాత్మ ఉంటుంది.

బౌద్ధులు 'నిర్వాణం' అనీ, వేదాంతులు 'బ్రహ్మం' అనీ దేనిని గురించి చెపుతారో, అన్ని మతాలకీ మూలమైన 'భగవంతుడు' ఎవరో అదే ఆ పరమాత్మ. అత్యున్నత మైన ఆ పరమచైతన్యంలో స్థిరంగా నెలకొని ఉండటం వల్లనే బుద్ధుడు, క్రీస్తు, శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస లాంటివారు వ్యామోహాలనే పరిహసించ గలిగేవారు. చివరకు మృత్యువు కూడా వారికి అమరత్వానికి మార్గంగానే తోచేది. ఒక మనిషికి మానసికమైన శిక్షణను ఇవ్వడం ద్వారానూ, లేదా సాధారణమైన మతజీవనం గడపడం ద్వారానూ, ఈ దృక్పథం కలగడం అసంభవం. సంపూర్ణమైన సాక్షాత్కారం కంటే తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న ఒక పాక్షికమైన ఆధ్యాత్మిక సాక్షాత్కారం ద్వారా కలిగే స్థిరత్వం, మనస్తత్త్వశాస్త్రం అందించగలిగే స్థిరత్వం కన్నా ఎంతో ఉన్నతంగా ఉంటుంది. ఏది ఏమైనా మానసిక తత్త్వశాస్త్రం మనకు గొప్పగా సేవ చెయ్యగలదు. ప్రాథమిక స్థాయిలో దాని పద్ధతులకు తప్పక ఎంతో విలువ ఉంది. అయితే ఆధ్యాత్మికత మరింత ముందుకు వెళ్ళి మానసిక తత్త్వశాస్త్రం అందుకోలేని ఫలితాలని సాధిస్తుంది.

"వ్యక్తిత్వపు పరిపూర్ణత" అనే భావన ఆధునిక మానసిక తత్త్వశాస్త్రం మానవ సంక్షేమానికి అందించిన వరాలలో అతి ముఖ్యమైనది. ఉపచైతన్య స్థితిని కనుగొనడం ద్వారా మనోవైజ్ఞానికులు ఒక సాధారణ వ్యక్తికి తన మనస్సు లోలోతుల గురించి చాలా తక్కువగా మాత్రమే తెలుసునని ధ్రువపరిచారు. చైతన్యవంతమైన మనస్సు సాధారణంగా ఉపచైతన్యస్థితిలోని మనస్సుకు వేరుగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ ఉపచైతన్య స్థితిలోని మనస్సు చైతన్యవంతమైన మనస్సును లొంగదీసుకుని, దానిపైన ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. దీనివల్లనే అంతర్మథనం చోటుచేసుకుంటూ ఉంటుంది. మనస్సు పరిపరివిధాలుగా పోతూ ఉంటుంది. వ్యక్తిత్వంలోని చైతన్య, ఉపచైతన్య స్థాయిలను సమన్వయపరచవలసిన ఆవశ్యకతను గురించి డాక్టర్ యూంగ్ మొదలైన మనోవైజ్ఞానికులు నొక్కిచెప్పారు.

వ్యక్తిత్వపు పరిపూర్ణత అంటే ఏమిటి?

"పరిపూర్ణత" (ఇంటెగ్రేషన్) అన్న శబ్దానికి అర్థం ఏమిటో ముందుగా పరిశీలిద్దాం. "ఇంటిగర్" అంటే గణితశాస్త్రంలో సంపూర్ణత్వం కలిగిన సంఖ్య అని అర్థం. అది భిన్నాంకం కానీ, మిశ్రమసంఖ్య కానీ కాదు. పూర్ణీభవించడం అంటే కలపడం లేదా ఐక్యం చేయడం ద్వారా సంపూర్ణతను, పూర్ణత్వాన్ని సాధించటం.

పరిపూర్ణత ఎన్నో రకాలుగా ఉంటుంది. ఆధునిక భౌతికశాస్త్రం ప్రకారం పదార్థంలో అణువులు, ఆ అణువులలో ఇంకా చిన్న పరమాణువులు, ఆ పరమాణువులలో మరింత చిన్నవైన కణాలు ఉన్నాయి. ఆధునిక భౌతిక శాస్త్రజ్ఞులు అణువులలో 'ప్రోటాన్స్' అనే ధనావేశం (పాజిటివ్ ఛార్జ్) కల కణాలూ, వాటికి సరి సమానంగా 'ఎలక్ట్రాన్స్' అనే ఋణావేశం (నెగటివ్ ఛార్జ్) కల కణాలతోనూ కూడి ఉన్నాయని చెపుతారు. న్యూట్రాన్స్ అనే తటస్థ కణాలతోపాటు, ధనాత్మకమైన ప్రోటాన్స్ న్యూక్లియస్‌లో కేంద్రీకృతమై ఉంటాయి. ఈ న్యూక్లియస్ ధన విద్యుదావేశం కలిగి ఉంటుంది. ఎలక్ట్రాన్లు న్యూక్లియస్‌కు బయటవుండి, న్యూక్లియస్ చుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి.

పై వివరణనుబట్టి ఒక పరమాణువుని మన సౌరమండలంతో పోల్చవచ్చు! ఎన్నో చిన్నచిన్న అంశాల కలయికవల్ల ఏర్పడిన మొత్తం పరిపూర్ణతను సంతరించుకుంటుంది. ఈ పరమాణువులన్నీ కలసి మొత్తంగా ఏర్పడి మరొక పరిపూర్ణతని రూపొందిస్తాయి. అలాగే మన శరీరంలోని ఒక్కొక్క కణమూ ఈ అన్ని వ్యవస్థలనూ కలిగి ఉంటుంది. అదే ఒక పరిపూర్ణమైన వ్యవస్థగా పనిచేయగలదు. ప్రతి కణాన్నీ ఒక అతి సూక్ష్మమైన సౌరమండలంతో పోల్చవచ్చు. వీటి కలయిక వలన ఏర్పడిన దానిని కణజాలం అంటారు. ఈ కణజాలాలన్నీ కలిసి 'దేహం' ఏర్పడుతుంది. 'దేహం'లోని అంగాలన్నిటికీ ప్రత్యేకమైన కదలికలు ఉన్నా, మొత్తం శరీరం సక్రమంగా పనిచెయ్యాలంటే అంగాలన్నీ సమిష్టిగా, సమన్వయంతో పనిచెయ్యాలి. అలా జరగనప్పుడు శరీరం పనితీరు అస్తవ్యస్తంగా తయారై, అస్వస్థత మాత్రమే మిగులుతుంది. కాబట్టి దేహంలోని భాగాలన్నీ ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండి సామరస్యంతో పనిచెయ్యాలి.

ఇప్పుడు మనస్సు విషయానికి రండి! జ్ఞానం, భావం, సంకల్పం అనే శక్తుల సంశ్లేషణ రూపం మనస్సు. మనలోని హేతుబుద్ధి, భావనలు, సంకల్పాలు, చేతలు నిరంతరం అంతర్యుద్ధంలో మునిగి ఉంటాయి. తద్వారా అవి విపరీతమైన గందరగోళం సృష్టిస్తాయి! రకరకాల కర్తవ్యాల మధ్య సంఘర్షణ, నైతిక ధర్మాల మధ్య సంఘర్షణ, ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శాల మధ్య సంఘర్షణ – ఈ విధంగా ఎన్నో రకాల సంఘర్షణలు సాగిపోతూ ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని భావోద్రేకాల సుడిగుండంగా మార్చివేస్తాయి. అందువల్ల ఈ సందర్భంలో కూడా పవిత్రతని, బలాన్ని, శాంతిని సంఘటితపరచి వాటిమధ్య పరిపూర్ణమైన సమన్వయాన్ని తేవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉన్నది.

ఇక అహంకారం గురించి తెలుసుకుందాం! అహంకారం ఎంత వికృతమైనదో, విశృంఖలమైనదో, ఏ విధంగా అది తన గరిమనాభిని నిరంతరం మారుస్తూ ఉంటుందో మనందరికీ పరిచయమే. ఈ క్షణంలో బాహ్యమైన వస్తువులలే సర్వస్వంగా మమేకం చెందుతుంది. క్షణాలలో శరీరంతో, తర్వాత మనస్సుతో, అటుపైన ఇంద్రియాలతో మార్చిమార్చి ఒకటవుతూ ఉంటుంది. పిచ్చిగా పరుగులు తీస్తూ, ఏ క్షణంలో ముందుకు పడుతుందో తెలియకుండా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన ఏకాగ్రతతో కేంద్రీకృతమౌతుంది – అది కూడా స్వార్థపూరితమైన అహంకారంతో. ఆ క్షణంలో మనలోని వ్యక్తిగత చైతన్యం విశ్వచైతన్యంలో ఒక అంశ మాత్రమే అన్న సంగతిని మరిచిపోతాం. మన తోటివారి సంక్షేమంలోనే మన సంక్షేమం ఉందనీ, అది విడదీయరానిదనీ మరిచిపోతాం. అహంకారంతో, స్వార్థంతో, సంకుచితత్త్వంతో, నీచంగా ప్రవర్తిస్తాం. మన కుటుంబానికి, సంఘానికే గాక మనకు మనమే ప్రమాదకరంగా తయారవుతాం. ఈ సందర్భంలో కూడా మనకి మరొక రకమైన పరిపూర్ణత, సమన్వయం అవసరం.

ఈ విధంగా భౌతికంగానూ, మానసికంగానూ, ఆధ్యాత్మికంగానూ మనం పరిపూర్ణతను సాధించాలి. తగిన రీతిలో పరిపూర్ణత సాధించిన వ్యక్తిత్వంలోని వ్యక్తిగతమైన చైతన్యం, విశ్వచైతన్యానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఆ విధంగా అది మనస్సునీ, శరీరాన్నీ సామరస్యంతో; సూక్ష్మబుద్ధితో, సహజతత్త్వం గల మార్గంలోకి నిర్దేశిస్తుంది. కాబట్టి పరిపూర్ణత అన్న పదానికి సరైన అర్థం ఇదే.

పరిపూర్ణతకు సోపానాలు

చాలామందికి ఈ పరిపూర్ణత అనేది చాలా ఉన్నతమైన ఆదర్శంలా కనిపించవచ్చు. అయితే అల్పమైన ఆదర్శాల కన్నా ఉన్నతమైన ఆదర్శాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవడమే మంచిది. కాని ఆ ఉన్నతమైన ఆదర్శాన్ని మనస్సులో ఉంచుకొని, అమితమైన ఓర్పుతో, పట్టుదలతో ఒక్కొక్క మెట్టే ఎక్కుతూ క్రమంగా ముందుకు సాగాలి. ప్రయాణం మొదలు పెట్టాలంటే ముందు మనం ఎక్కడ ఉన్నామో తెలుసుకోవాలి. పర్వతారోహణ చెయ్యాలంటే మనం అనుసరించే పద్ధతి ఇదే. అదే విధంగా మన జీవితాలలో ఒక ఉన్నతమైన ఆదర్శాన్ని సాధించాలనుకున్నా ఇదే పద్ధతిని అనుసరించాలి. వాస్తవిక దృష్టితో మనం శరీరం, మనస్సు, అహంకారం ఏ స్థితిలో ఉన్నాయో తెలుసుకోవాలి. శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ, నైతికంగానూ, ఆధ్యాత్మికంగానూ మనం మంచి సమన్వయంతో కూడిన అభివృద్ధిని సాధించాలి.

నా గురుదేవులు బ్రహ్మానంద స్వామి, శ్రీరామకృష్ణుల ఇతర ప్రత్యక్షశిష్యులు చేసిన గొప్ప బోధలలో ఈ పరిపూర్ణత అనే ఆదర్శం అతి ముఖ్యమైనది.

ఈ పనిని సాధించడంలో మన శరీరమే మన పనిముట్టు. దానిని బలం గానూ, సమర్థంగా పనిచేసే విధంగానూ ఉంచుకోవాలి. ఇందుకోసం మన శరీరం పట్ల మనం ఒక నూతన దృక్పథాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి. ఇది ఇంద్రియసుఖాల కోసం ఉపయోగించే యంత్రం కాదు. మరొకప్రక్క దాన్ని ఏవగించుకుని, నిర్లక్ష్యం చేసేందుకు అదేదో రోతపుట్టించే పెంటకుప్ప కూడా కాదు. మన ఈ శరీరం ఒక దేవాలయం. ఈ దృక్పథమే అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. అందువల్ల దానిని శుభ్రంగా, శుచిగా, బలంగా ఉంచుకోవాలి. సంస్కృతంలో ఒక నీతిబోధ ఇలా చెపుతుంది:

నృదేహమాద్యం సులభం సుదుర్లభం ప్లవం సుకల్పం గురుకర్ణధారమ్ ।
మయానుకూలేన నభస్వతేరితం పుమాన్ భవాబ్ధిం న తరేత్స ఆత్మహా ॥

ఈ శరీరం ఒక నావ లాంటిది. దాని చుక్కానిని పట్టుకునే సరంగుగా మన గురువే ఉండి, భగవంతుని కృప అనే అనుకూలమైన గాలి వీస్తూ ఉండగా, ఈ సంసార సాగరాన్ని దాటడానికి ఏ మనిషి అయితే ప్రయత్నించడో అతను ఆత్మహననం చేసుకున్నవాడవుతాడు. (భాగవతం, 11.20.17)

శక్తిని, బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, సంతోషాన్ని పెంపొందించే సాత్వికమైన ఆహారంతో శరీరాన్ని పోషించి బలంగా తయారు చెయ్యాలి. తగిన ఆహారంతోపాటు, స్వచ్ఛమైన గాలిని పీలుస్తూ తగినంత శారీరక పరిశ్రమ, వ్యాయామం కూడా చెయ్యాలి. మాదక ద్రవ్యాలనూ, ఉత్ప్రేరకాలనూ, మత్తుపానీయాలనూ పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి.

విచ్ఛిత్తి నుంచి పరిపూర్ణత వైపుకి

ఉన్నతమైన నైతికచైతన్యాన్ని కొంతమేరకు పొందినా, ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ముందుకు సాగేందుకు అంతరంగంలోని సంకల్పశక్తి అభిలషిస్తున్నా, ఇంద్రియ సుఖ సంబంధమైన వాంఛ వలన, శారీరక బలహీనత వలన సాధకుడు వ్యామోహాలకి బానిసగా మారి ఆంతరికంగా సంఘర్షణలను, వైషమ్యాలను పెంపొందించుకుంటాడు. అతడి వ్యక్తిత్వం ఛిన్నాభిన్నమై పోతుంది. అలాకాక, దృఢమైన సంకల్పం, బలమైన శరీరం కలిగిన సాధకుడు తన భావోద్రేకాలని ఆధ్యాత్మికత వైపు మళ్ళించడం ద్వారా, పరిశుద్ధం చేసి, మరింత పవిత్రం చేసి,

క్రమేణా ఆంతరిక సమన్వయాన్నీ, పరిపూర్ణతనూ గొప్ప నైపుణ్యంతో సాధించ గలుగుతాడు.

ఆపైన, మరింత ఉన్నతమైన పరిపూర్ణతని లక్ష్యంగా చేసుకుని మన ఆలోచనా శక్తిని, భావావేశ శక్తిని, సంకల్పశక్తినీ మరింతగా సమన్వయం చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి. సాధారణంగా ఈ మూడు శక్తులలో ఏది మిగిలిన రెండింటి కన్నా ప్రబలమైనదైతే మన వ్యక్తిత్వం దానికి తగ్గట్టుగా ఉంటుంది. మనం ఎంతో మేధావులం కావచ్చు; లేదా భావావేశపరులం కావచ్చు; లేదా వివేకాన్ని, ఉన్నతమైన భావాను కంపాలనూ ఖాతరు చెయ్యని కార్యశీలురం కావచ్చు. కానీ ఇలా మొండిగా ఒకదానినే పట్టుకుని పనిచెయ్యడం మన వ్యక్తిత్వంలో అంతర్గతమైన చీలికలను సృష్టిస్తుంది. అలా జరగకుండా ఉండాలంటే మనలోని ఆ శక్తులన్నిటినీ సమన్వయ పరచాలి. అయితే దీన్ని సాధించేది ఎలా? ముందుగా ఈ శక్తులన్నిటి నుంచీ మనల్ని మనం పూర్తిగా వేరుచేసుకోవాలి. అంటే వాటి ద్వారా చూపిస్తున్న మన అహంకారాన్ని తొలగించి వెయ్యాలి. ఆపైన మన వ్యక్తిగత చైతన్యాన్ని ధ్యేయంగా చేసుకుని, దానిమీదే మన మనస్సును స్థిరంగా ఉంచి, ధ్యానం చెయ్యాలి. అలా చక్కని వైరాగ్యాన్ని అలవరచుకోవాలి. ఆ విధమైన వైరాగ్య స్థితిని చేరుకున్నప్పుడు మనలో ఉన్న ఆంతరిక శక్తులను చక్కగా సమన్వయం చేసి, వాటిని అణకువతో పనిచేసేలా చేయగలుగుతాం. తద్వారా అందరి యోగక్షేమానికి పాటుపడగలుగుతాం. నిస్సందేహంగా ఇది ఒక ఘనకార్యం.

ఒక రోగి తీవ్రమైన అంతర్మథనంతో బాధపడుతున్నాడు. అయితే తన మానసిక స్థితిని తానే విశ్లేషించుకోవడం ద్వారా దాన్ని వదిలించుకుని, కొంత మానసిక స్థైర్యాన్ని పొందాడు. అతడిని మానసిక వైద్యుడు అతడిని గురించి ఇలా చెప్పాడు: "అతను ఎప్పుడూ ఇతరుల గురించే ఆలోచిస్తూ ఉండేవాడు. అందువల్ల అతడిని నిశ్చలత్వాన్ని ఇవ్వగలిగే మూలం ఇతరులలో కేంద్రీకృతమై వారి చుట్టూ తిరుగుతూ ఉండేది. అలా జరిగినంత కాలం అతనికి నిశ్చలత్వం లభించలేదు. ఎప్పుడు అతడిని చైతన్యం అతడిని అంతరంగంలోనే వేళ్ళూనుకుని, స్థిరంగా నిలబడడం అలవరచుకుందో అప్పుడు అతనికి స్థిరత్వం కలిగింది." దీనిని బట్టి మనకు ఒక విషయం అర్థమవుతుంది. ఏ మూలం మనకు నిశ్చలత్వాన్ని ఇస్తుందో దానిని మన యొక్క సమగ్ర చైతన్యంలో లోతుగా వేళ్ళూనుకునేలా చేసినప్పుడు కొంత స్థిరత్వాన్ని సాధించవచ్చు. దానిని సరియైన మానసిక చికిత్స ద్వారా సాధించవచ్చు. అయితే అస్థిరత్వం కంటే మెరుగైన స్థిరత్వాన్ని ఈ విధంగా

పొందగలిగినా, అత్యున్నతమైన మానసిక స్థిరత్వాన్ని ఖచ్చితంగా సాధించాలంటే నైతిక, ఆధ్యాత్మిక సాధనలను నిర్ణీతమైన, క్రమబద్ధమైన పద్ధతులలో అనుష్ఠించడం ఒక్కటే మార్గం.

కోపం, ద్వేషం, అబద్ధాలు చెప్పడం, అశ్రద్ధ, పిసినారితనం, ప్రతి దానికీ నిస్సహాయంగా ఇతరుల మీద ఆధారపడడం – ఇవన్నీ మనలోని స్వభావ సిద్ధమైన పరిపూర్ణత నుంచి మనల్ని వేరుపరచి అంతర్గత విభేదాలతో అంతర్మథనాన్ని సృష్టిస్తాయి. మరొకప్రక్క పవిత్రత, సంయమనం మన మనస్సుల్ని స్వాధీనంలోకి తెచ్చి శాంతిని, సామరస్యాన్ని ప్రసాదిస్తాయి. అంటే అవి మన వ్యక్తిత్వానికి పరిపూర్ణతను కలిగిస్తాయన్నమాట. మనకు నిశ్చలతను ఇచ్చే 'గరిమనాభి' (చైతన్య కేంద్రం) సరిగ్గా ఎక్కడ ఉన్నదో మనం కనిపెట్టాలి. ఈ చైతన్య కేంద్రం (గరిమ నాభి) అంటే మనలోని చైతన్యం – 'నేను అనే స్పృహ' – యొక్క కేంద్రం. (అంటే మన మనస్సు దేన్ని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించి అదే తానుగా భావించి, అది ఉంటేనే మన జీవితం ఉన్నట్టనీ, అది లేకపోతే ఇంకేదీ లేదనీ మనకు తోచేలా చేస్తుందో దానినే ఆస్థితికి మన చైతన్యకేంద్రంగా చెప్పుకోవచ్చు.) అది ఎక్కడ ఉందో కనిపెట్టడం మీదనే వ్యక్తిత్వపు పరిపూర్ణతను సాధించడంలోని రహస్యం అంతా ఇమిడి ఉంది. అది ఎక్కడ ఉందో కనిపెట్టిన తర్వాత అక్కడ నుంచి దానిని మార్చి, దానిని ఎక్కడ ఉంచాలో అక్కడ ఉంచాలి. ఇలా చెయ్యడమే సమగ్రతను సాధించడంలోని మొట్టమొదటి మెట్టు.

మన చైతన్య కేంద్రం మనలోనే ఉండవచ్చు. అలాకాక అది మనలో లేకుండా ఇతరులలో ఉండవచ్చు! అలా అయితే మనలో ఉండవలసిన చైతన్య కేంద్రం అసలు మన దగ్గరే లేకుండా, బయట ఎక్కడో ఉందన్నమాట. (అంటే బయటివారు మన గురించి ఏమి చెపితే, అదే మన నిజరూపమని మనం అనుకుంటూ ఉంటున్నామన్నమాట.) అంటే ఆయా వ్యక్తుల వైఖరి మారినప్పుడల్లా మనం మన మానసిక స్థిరత్వాన్ని కోల్పోతాం. సాధారణంగా మన దేహం గానీ, మన భావోద్రేకాలు గానీ, మన చైతన్య కేంద్రాలుగా ఉండవచ్చు. అలా జరిగినప్పుడు మన వ్యక్తిత్వం ఆయా విషయాల వైపుకే మొగ్గుచూపడంవల్ల దాని సమస్థితిని కోల్పోయే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మొట్టమొదటగా మనలోని "నేను" అనే స్పృహను మిగిలిన విషయాల నుండి వేరుచేసి దానిని మన అంతరాత్మ మీదనే పెట్టాలి.

ద్రష్ట – అంటే చూసేవాడు, దృశ్యం – చూసే విషయం – వీటి మధ్యగల భేదాన్ని తెలుసుకోవాలి. అలా గుర్తించిన తర్వాత మన భావోద్రేకాలతో మనం

చూస్తున్నామే తప్ప నిజంగా చూస్తున్న 'నేను' వాటికన్నా వేరని తెలుసుకోవాలి. అలా చేసినప్పుడు మన భావోద్రేకాలనుండి మనల్ని మనం వేరుచేసుకునే విధానాన్ని మనం నేర్చుకోగలం. ఆ భావోద్రేకాలు మన ఆత్మకన్నా భిన్నమైనవన్న అవగాహన కలిగినపుడు మనకు వాటిపైన ఆధిపత్యం లభిస్తుంది. దీనివల్ల మనం జీవితంలోని వాస్తవాలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొని మన మనస్సునీ, దాని కార్యశీలతనీ నియంత్రించగలుగుతాం.

విశ్వాత్మలో మన వ్యక్తిత్వాన్ని ఏకం చెయ్యడం

మన గురుత్వాకర్షణ కేంద్రాన్ని, అంటే 'నేను అనే స్పృహ' యొక్క కేంద్రాన్ని ఎక్కడ ఉందో గమనించి, తగిన స్థానంలో దానిని స్థిరీకరించటం మన వ్యక్తిత్వానికి పరిపూర్ణత సాధించడంలో మొదటి మెట్టు అని తెలుసుకున్నాం. ఈ 'నేను అనే స్పృహ'ను లేక అహాన్ని విశ్వవ్యాప్తమైన పరమాత్మతో అనుసంధానించడం రెండో మెట్టు. ఆధునిక మనోవైజ్ఞానికులు అహాన్ని కేంద్రంగా చేసుకున్న పరిపూర్ణతను ప్రతిపాదిస్తున్నారు. ఇది మన అహానికి మనస్సు మీద, శరీరం మీద, ఇంద్రియాల మీద, చక్కటి ఆధిపత్యాన్ని ఇవ్వవచ్చు. కానీ అత్యంత ఉన్నతమైన మన ఆదర్శాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకున్నప్పుడు అది మాత్రమే చాలదు. నిజానికి, అత్యుత్తమమైన పరిపూర్ణత కోసం మనం ఇంకా ప్రయత్నించనే లేదు. తర్వాత చెయ్యవలసిన పని ఇది. "ఆత్మాన్వేషణలో ఆధునిక మానవుడు" (Modern man insearch of a soul, p.141) అన్న తన గ్రంథంలో డాక్టర్ కార్ల్ యూంగ్ అన్న ఆధునిక మానసిక శాస్త్రవేత్త, "పరిపూర్ణత్వంతో సంబంధాలు తెగిపోయి, తన తోటి మానవాళితోనే గాక, పరమాత్మతో గల సంబంధాన్ని కూడా కోల్పోవటం వలననే అహం ప్రమాదకరమైనదిగా తయారవుతుంది!" మరో గ్రంథంలో మరింత విలువైన మాట చెప్పారు: "టావో (సంపూర్ణత్వం యొక్క అవగాహనలో) జీవించడమంటే జీవిత పరమార్థాన్ని, సంపూర్ణత్వాన్ని సాధించిన అనుభూతి... చరాచర సృష్టిలో స్వభావ సిద్ధంగా ఉన్న చిచ్ఛక్తి (అంతర్గతమైన అస్తిత్వం) యొక్క అర్థాన్ని సంపూర్ణంగా సాక్షాత్కరించుకోవడం. పరిపూర్ణమైన వ్యక్తిత్వమే టావో" (Dr.Carl C Yung, The Integration of Personality, P 305) టావో అంటే జీవితం యొక్క అవాఙ్మానస గోచర అఖండ తత్త్వం – అంటే దానిని మాటలతో వర్ణించడానికీ, దాని గురించి ఆలోచించడానికీ సాధ్యం కాదు. అన్నిటికీ అదే ఆధారం లేక మూలం. అది పరమ సత్యానికి ఆవాసం. భారతీయ ఋషులు పరమాత్మ అనీ, విశ్వచైతన్యం అనీ దేనినైతే చెపుతారో దానిని ఈ "టావో" సమానమైనది.

మన వ్యక్తిగతమైన అహానికి సర్వవ్యాపి అయిన పరమాత్మతో ఏ విధంగా అనుసంధానం చేయాలి? ప్రార్థన, స్తోత్రపఠనం, మంత్రజపం, మంత్రార్థాలనూ, పరమ సత్యాన్నీ ధ్యానించటం – వీటన్నిటి ద్వారా మనలోని శక్తులన్నింటి మధ్య సమన్వయం వల్ల చక్కటి శ్రుతి కలిసి, మన ఆత్మలో మధురమైన సంగీతం జనిస్తుంది. దాని ద్వారా మన అల్పమైన వ్యక్తిత్వాన్నీ, అల్పమైన అహంకారాన్నీ, నేను అనే స్పృహనూ అధిగమించగలుగుతాము. అప్పుడు ఈ చరాచర విశ్వమంతా నేనేనన్న అనుభూతి కలిగి, అందరిలోనూ ఉన్న 'విశ్వతత్త్వం', 'విశ్వాత్మ' మనకు అవగాహనకు వస్తుంది. ఈ స్థితిలో మనకు 'నేను అనే చైతన్యం' కన్నా విశ్వచైతన్యమే యథార్థమైన దన్న అనుభవం కలుగుతుంది. ఈ అనుభూతి ద్వారా అత్యంత గంభీరమైన పరిపూర్ణత మనకు చేకూరుతుంది. ఆ అనుభూతి కలిగిన అనంతరం ఆత్మ తిరిగి సాధారణ చైతన్యస్థితికి చేరి, అహం, మనస్సు, శరీరాల పరిధులలో తిరిగి ప్రవేశించినపుడు, మన ఆత్మ విశేషమైన పరిపూర్ణతను నిత్యానుభవంగా పొందుతుంది. అపుడు మన జీవాత్మ విశ్వాత్మలో చక్కగా వేళ్ళూనుకుని స్థిరంగా ఉంటుంది. ఆత్మచైతన్యాన్ని సంతరించు కున్న మన అహంతో మన మనస్సు, శరీరం చక్కగా, లయబద్ధంగా పనిచేయడమే కాక, ఆ అహం పట్ల ఎంతో విధేయతతో కూడా నడచుకుంటాయి. మన వ్యక్తిత్వం, అవ్యక్తమైన విశ్వాత్మతో కలిసి పరిపూర్ణమవుతుంది.

ఒకసారి వివేకానంద స్వామి అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలలోని పశ్చిమ ప్రాంతానికి వెళ్ళారు. అక్కడ ఒక పట్టణంలో ఆయన ఉపన్యసించారు. అక్కడ పశువుల పెంపకం ప్రధాన వృత్తి. విశ్వవిద్యాలయంలో ఉన్నతవిద్యను అభ్యసించిన కొందరు అక్కడ కౌబాయిస్(పశువుల కాపరులు)గా స్థిరపడ్డారు. వారు ఆయన తత్త్వశాస్త్రాన్ని వివరించడం విన్నారు. జ్ఞానోదయం పొందిన వ్యక్తి అన్ని పరిస్థితులలోనూ సమతౌల్యాన్ని, స్థిరత్వాన్నీ కలగి ఉండగలడు అని స్వామీజీ చెప్పినప్పుడు ఆ కౌబాయిస్ ఆయనకే పరీక్షపెట్టి ఆ మాటలలోని నిగ్గుతేల్చాలను కున్నారు. వాళ్ళు స్వామీజీని తమవద్దకి ఉపన్యాసానికి పిలిచారు. వారు ఒక కొయ్య తొట్టెని తిరగవేసి దానిని వేదికలా అమర్చారు. వివేకానంద స్వామి దానిపైన నిలబడి తన ఉపన్యాసాన్ని ప్రారంభించి, త్వరలోనే తన ఉపన్యాసంలో లీనమై పోయారు. అకస్మాత్తుగా తుపాకీలు ఫటఫటా పేలసాగాయి. రయ్యిమంటూ చెవులు దిబ్బెళ్ళువేసే శబ్దంతో తుపాకీ గుళ్ళు స్వామి తల ప్రక్కనుంచి దూసుకు పోతున్నాయి. కానీ, ఏమీ జరగనట్లే స్వామీజీ తన ఉపన్యాసాన్ని కొనసాగించారు.

ఆధ్యాత్మిక వికాసం వల్ల కలిగిన స్థిరత్వం అలా ఉంటుంది. అటువంటి వారిలో, వారి 'చైతన్య కేంద్రం' భౌతికమైన వ్యక్తిత్వంలో కాకుండా, దివ్యచైతన్యంలో, పరమాత్మలో స్థిరత్వాన్ని సాధించింది. స్త్రీలకైనా, పురుషులకైనా, అటువంటి జ్ఞానోదయం పూర్తిగా ఒక నూతన వైఖరిని కలిగిస్తుంది.

ఇస్లాం మతానికి యోగపద్ధతుల్ని జోడించడం ద్వారా సూఫీతత్త్వం ఉద్భవించింది. "రబియా" అన్న ఒక సూఫీ సన్యాసిని మధ్యయుగానికి చెందినది. ఆమె అనునిత్యం దివ్యచైతన్యంలో నిమగ్నమై ఉండేది. ఒక రోజు ఎవరో ఆమెను, "నువ్వు భగవంతుణ్ణి ప్రేమిస్తున్నావా?" అని అడిగారు. అపుడు ఆమె "అవును. దైవాన్ని నేను నిజంగా ప్రేమిస్తున్నాను" అన్నది. "మరి సైతానుని నీ శత్రువుగా నువ్వు భావిస్తున్నావా?" అని ఆమెను ప్రశ్నించారు. దానికి బదులిస్తూ, "నేను ప్రభువుని ఎంత గాఢంగా ప్రేమిస్తున్నానంటే సైతాను గురించిన దిగులు నాకు లేనేలేదు" అని ఆమె నవ్వుతూ చెప్పింది. ఆమె ఆత్మ, భగవంతునితో సంపూర్ణంగా తాదాత్మ్యం చెందటం వల్ల తన చుట్టూ ఉన్న హింస, కలహాలతో కూడిన క్రూరమైన ప్రపంచంలో ఆమె కలత చెందకుండా శాంతంగా జీవించగలిగింది. సాధువులు, ఋషుల వద్ద మనం తెలుసుకోవలసిన సందేశం ఇదే. వారిలో ఆంతరంగికమైన నిశ్చలత విశేషంగా ఉంటుంది. తమకున్న పరిపూర్ణమైన వ్యక్తిత్వం వల్ల, విధివశాన ఎదురయ్యే బలీయమైన సమస్యల మధ్య కూడా వాళ్ళు చెక్కు చెదరకుండా ఉండగలరు.

అటువంటి ధన్యజీవులు తమలోనూ, సమస్త జీవులలోనూ ఉన్న పరమాత్మను దర్శించగలరు. వారి మనస్సు, దుఃఖం కలిగినప్పుడు క్రుంగిపోదు; సంతోషం కలిగి నప్పుడు పొంగిపోదు. క్రోధాలకీ, భయాలకీ, బంధాలకీ వారు అతీతులు. వారి దేహం నిజంగానే దేవాలయం అవుతుంది. పవిత్రత, ప్రేమల వెలుగుల్ని వారు అంతటా వెదజల్లుతూ ఉంటారు. వారినుంచి లభించే స్ఫూర్తి ప్రజల మనస్సులలో చెరగని ముద్ర వేస్తుంది. అలా వారు అందరినీ అనుగ్రహిస్తారు. ఉన్నతమైన చైతన్యస్థితిని పొందిన తర్వాతనే నిజమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితం ప్రారంభమవుతుందని మా ఆధ్యాత్మిక గురువులు చెప్పేవారు. బ్రహ్మానంద స్వామి, "ద్వైతప్రవృత్తి సమసిపోయే నిర్వికల్పసమాధిని మీరు పొందాలి. అలాంటి అనుభవం ఆధ్యాత్మికతకు పరాకాష్ఠ అని కొందరు అంటారు. అయితే అది కేవలం ఆరంభం మాత్రమే అని నా విశ్వాసం" అనేవారు (Eternal companion, p 366)అయితే ప్రస్తుతం అది మనకి ఒక ఆదర్శం మాత్రమే. ఆ ఆదర్శాన్ని గురించి ఆలోచిస్తూ కాలం గడపకూడదు. ఆదర్శం ఏమిటో గ్రహించాం కనుక సాధనా పథంలో

ముందుకు సాగి, మనం ఉన్న అల్పస్థాయి పరిపూర్ణత నుంచి ఉన్నతస్థాయి పరిపూర్ణత వైపు పయనిద్దాం. నైతికమైన పరిపూర్ణత, సమన్వయాలవైపు మనం సాగేకొద్దీ మరింత నిశ్చలత్త్వాన్నీ, శాంతినీ, సామరస్యాన్నీ, ధన్యతనూ పొందగలమని మన సనాతన ఋషులు మనకి హామీ ఇస్తున్నారు కదా! అందువల్ల లేచి, మేల్కొని మన పరమలక్ష్యాన్ని చేరుకునేవరకూ ఆగకుండా ముందుకు సాగుదాం!

16.

భగవంతుడిపట్ల ప్రేమ

భగవంతుడిపట్ల నిజమైన ప్రేమ

ప్రేమ లేకుండా ఏ మనిషీ జీవించలేడు; అయితే ప్రేమించబడే వస్తువు, వ్యక్తికి వ్యక్తికీ మధ్య మారిపోతూ ఉంటుంది. మనం మనుష్యుల వెంట పరిగెడతాం లేకపోతే ఇంద్రియసుఖాల వెంట పరిగెడతాం; లేదా భగవంతుడి కోసం, దివ్యానందం కోసం పరుగులు తీస్తాం. ఈ విధంగా దివ్యత్వం వైపు మనం సాగించే పయనం ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో అన్ని దశలలోనూ కొనసాగుతూ ఉంటుంది. మనలోనే దివ్యత్వం ఉన్నది; మన ద్వారా దివ్యత్వం పనిచేస్తూ ఉంటుంది. ఏ క్షణంలో ఈ భావం మనకు అనుభవమౌతుందో, తత్‌క్షణం మన దృక్పథం యావత్తూ మారిపోతుంది. అయితే ఇవి జరగటానికి మన నిజతత్త్వం మనకు కొంత వరకూ అయినా బోధపడాలి. ఎందుచేతనంటే మన నిజస్వభావం దైవత్వమే. మన ఆత్మ ఆ పరమాత్మలో ఒక అంశమే. వివేకానంద స్వామి చెప్పినట్లు, "మతం అంటే మనలోని శాశ్వతమైన ఆత్మ, అనంతుడైన ఆ పరమాత్మతో కలిగి ఉండే శాశ్వతమైన సంబంధమే!"(Complete Works III.4) అందువల్ల భక్తులైనా, జ్ఞానులైనా, యోగులైనా; సాధకులైన వారికి పరమసత్యాన్ని గురించి, వాస్తవికత గురించి స్పష్టమైన అవగాహన ఉండడం అత్యవసరం.

స్త్రీ, పురుషుల మీద పెంచుకునే ప్రేమలా భగవంతుడి మీద కలిగే ప్రేమ గుడ్డిది కాదు. అది మన అంతరాత్మ నుంచి పుట్టే ఒక ఉన్నతమైన ప్రేరణ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అది ప్రాపంచిక దృక్పథంతో అర్థం చేసుకునే ప్రేమ కాదు. సాధారణమైన ప్రేమ ఒక సెలయేరులాగా పల్లానికే ప్రవహిస్తుంది. భగవంతుణ్ణి ప్రేమించడం అంటే ఒక నదిని తన జన్మస్థానానికి ఎదురు ప్రవహించేలా చెయ్యడం. నిజానికి భగవంతుడనే అక్షయమైన జలాశయం నుంచే మన మానవ ప్రేమ ప్రవాహాలన్నీ ఆవిర్భవిస్తాయి.

మానసికంగా మనం ఎంత పవిత్రులమైతే ఆ మేరకు మనలోని ఉన్నత స్వభావం యొక్క అవగాహన మనకు కలిగి, మనలోనే ఉన్న దివ్యత్త్వంతో మనకి

సంబంధం ఏర్పడుతుంది. ఇది సాధించడానికి మనలోని పశుప్రవృత్తిని అధిగమించాలి. జ్ఞాని తన సంకల్పశక్తి ద్వారా తన మనస్సుని అదుపులో ఉంచుకోవాలని కాంక్షిస్తాడు. భక్తుడు – అంటే భగవంతుణ్ణి ప్రేమించేవాడు – తన భావోద్వేగాలన్నింటినీ భగవంతుడి పైన కేంద్రీకరిస్తాడు. ఏకాగ్రమైన భక్తి ద్వారా మన కోరికలన్నీ దహించబడతాయి. భక్తుడి (సాధన) జీవితంలో, దైవభక్తి, పవిత్రతని సాధించే ప్రబలశక్తిలా పనిచేస్తుంది.

భగవంతుడి పట్ల గల ఈ ప్రేమే చివరకు భక్తుణ్ణి భగవంతుడిలో లీనమయ్యేలా చేస్తుంది. అయితే ఇది మమతానురాగాలకు లొంగిపోయే దుర్బలమైన ప్రేమ కాదు. బుసబుసమని పొంగే వ్యామోహం కూడా కాదు. అది పరమాత్మ కోసం ఆత్మపడే తీవ్రమైన వ్యాకులత. సాధారణంగా మన భక్తి అనేక రకాల మిశ్రమం. దానిలో కొంతభాగం శాశ్వతమైనదైతే, మరికొంత నశ్వరమైనదై ఉంటుంది. ఇలా ఉంటే అది శుద్ధభక్తి కాదు. ఆత్మసమర్పణ ద్వారా తనలోని అపవిత్రతను వదిలించుకొని శుద్ధమైన భక్తిని పొందాలన్నదే భక్తుడి ఆకాంక్ష.

మన నిష్కాపట్యం ఎల్లప్పుడూ నిజం కాకపోవచ్చు. భగవంతుడి పట్ల మనకు గల ప్రేమలో కొంత చిత్తశుద్ధి లేకపోలేదు; కానీ ఈ చిత్తశుద్ధి రకరకాల కోరికలతో కలిసిపోయి ఉండడం వల్ల పూర్తి నిజాయతీని కలిగి ఉండదు. ఆధ్యాత్మిక సాధనకు నిష్కపటమైన చిత్తశుద్ధి చాలా ముఖ్యం. చాలాసార్లు మనకు చాలా చిత్తశుద్ధి ఉన్నదని అనుకుని మనల్ని మనమే మోసం చేసుకుంటాం. సాధారణంగా మనుష్యులకు కావలసినంత చిత్తశుద్ధి ఉండదు. ఒకసారి ఒక జర్మనీ దేశపు మహిళ సాధనా మార్గాన్ని బోధించమని నా దగ్గరకి వచ్చారు. నాకు ఆమె చాలా బలహీనంగా కనిపించింది. అప్పుడే ఆమె అనారోగ్యం నుంచి కోలుకుని, గాలి మార్పుకోసం మరో ఊరికి ప్రయాణమై వెళ్ళబోతున్నది. అక్కడ తన సమయాన్ని ధ్యానంలో గడపాలని ఆమె కోరిక. భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరింప చేసుకోవాలని ఆమె తహతహపడిపోతున్నది. నా దగ్గర ఏమన్నా బోధ పొందడానికి ముందు తన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోమని ఆమెకి నేను సలహా ఇచ్చాను. అపుడు ఆమె, "నా నిజాయతీని శంకిస్తున్నారా స్వామీ?" అని అడిగింది. నేను, "లేదు; నేను నీ నిజాయతీని శంకించట్లేదు. కానీ దానిలో ఇంకా చాలా విషయాలు కలిసిపోయి ఉన్నాయి!" అని సమాధానం చెప్పాను.

అకస్మాత్తుగా వచ్చిపడే చిత్తశుద్ధి, నిజాయతీ ఎక్కువకాలం నిలవవు. మనం ఎన్నింటినో ప్రేమిస్తాం; వాటిలో భగవంతుడు కూడా ఒకడు! భగవంతుడిపట్ల మన

ప్రేమ ప్రారంభంలో అసంకల్పితంగా ఉంటుంది. క్రమేణా, మన తల్లిదండ్రుల కన్నా, ప్రపంచంలో మిగతా అన్ని వస్తువులకన్నా మనకు ప్రియాతి ప్రియమైన ఆ దైవమే అన్నింటా నిండివున్నాడన్న భావన మనకు కలగాలి. సాధన ద్వారా మన మనస్సుని పవిత్రం చేసి, రకరకాల ప్రాపంచికమైన కోరికలతో కలగలిసిపోయిన మన ప్రేమలో భగవత్ప్రేమ యొక్క శాతాన్ని పెంచాలి. పరిపూర్ణమైన అనన్యప్రేమ మనలో కలగాలి. మనలో జరిగే ప్రతీ భావోద్వేగానికీ భగవంతుడే లక్ష్యం కావాలి. మరేదీ మన మనస్సుని ఆకర్షించి, భగవంతుడి నుంచి మనల్ని వేరుచేయకూడదు. ఈ విధంగా ప్రబలమైన సంకల్పశక్తితో, క్రమబద్ధంగా మన వ్యామోహాలను భగవంతుడి వైపు మళ్ళిస్తే, మన భావాలూ, మమతలూ పవిత్రమై, నిర్మల మవుతాయి. నిజమైన భక్తి ఏమిటో అప్పుడు మనకి తెలుస్తుంది. యోగ సాధనలో ఎదురయ్యే ఒక గొప్ప అపాయాన్ని ఈ పద్ధతిలో తప్పించుకోవడానికి వీలవుతుంది. మనకు ఏకాగ్రత ఉన్నా, నిర్మలత్వం, పవిత్రత లోపించిన భావాలు, ఉద్రేకాలను ఇంకా కలిగి ఉండడమే ఆ అపాయం. ఆ అపాయాన్ని మనం తప్పించుకో గలుగుతాం.

ఆహారం, స్నేహితులు, డబ్బు, ఆస్తిపాస్తులు – ఇవంటే మనకి మక్కువ. అయితే ఈ మక్కువ అల్పమైన మన 'అహం' చుట్టూ కేంద్రీకృతమై ఉన్నది. ఈ అహంకారమే సమస్యలని సృష్టిస్తుంది. మన క్లేశాలన్నిటికీ మూలం ఇదే. తన భార్యని విడిచిపెట్టాడన్న ఆరోపణ మీద అమాయకుడైన ఒక గ్రామస్థుణ్ణి న్యాయాధికారి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళారు. అప్పుడు ఆ గ్రామస్థుడు, "అయ్యా! నన్ను రక్షించండి! నేను విడిచిపెట్టిపోలేదు, పారిపోయాను!" అని దీనంగా వేడుకున్నాడు. సాధారణంగా మానవప్రేమ ఇలా అమితమైన స్వార్థంగా రూపుదాలుస్తుంది.

శ్రీరామకృష్ణులకీ, ఆయన శిష్యులకీ మధ్యగల బాంధవ్యంతో దీన్ని పోల్చి చూడండి. ఆ ప్రేమ యొక్క గాంభీర్యాన్నీ, పవిత్రతనీ మాటలలో వర్ణించలేం. తర్వాత కాలంలో వివేకానంద స్వామిగా ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన నరేంద్రనాథ్ శ్రీరామకృష్ణుల శిష్యులలో అగ్రగణ్యుడు. గురుదేవులు అతణ్ణి ఎంతగానో ప్రేమించి, అతడి మీద ఎన్నో విధాలుగా ఆప్యాయతను చూపించేవారు. నరేంద్రనాథుణ్ణి చూస్తే చాలు ఆయన మనస్సు భావపారవశ్యాన్ని పొందేది. అయితే అలాంటి శిష్యుణ్ణి ఒక సారి గురుదేవులు చాలా కఠినమైన పరీక్షకి గురిచేశారు. అకస్మాత్తుగా నరేంద్రుడి పట్ల విపరీతమైన నిర్లక్ష్యాన్ని చూపసాగారు. నరేంద్రుడు వచ్చి ఆయనకి ప్రణామం

చెయ్యగానే గురుదేవులు మౌనంగా అయిపోయేవారు. కానీ అతను గదిలో నుంచి బయటకు వెళ్ళగానే గురుదేవులు మిగిలిన వాళ్ళందరితోనూ మాట్లాడేవారు. ఆయన కొన్ని వారాలపాటు ఇలా ఉదాసీనంగా ఉన్నారు. అయితే నరేంద్రుడు మామూలుగా వస్తూపోతూనే ఉండేవాడు. ఒక నెల గడిచిన తర్వాత గురుదేవులు, "నేను నీతో ఒక్కమాట కూడా మాట్లాడటం లేదే! అయినా నువ్వు రావడం మానలేదు ఎందుకు?" అని తన శిష్యుణ్ణి అడిగారు. అప్పుడు నరేంద్రనాథ్, "మీ మాటల్ని వినడానికే నేను ఇక్కడకు వస్తున్నానని మీ ఉద్దేశ్యమా? నేను మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాను, మిమ్మల్ని చూడాలని కోరుకుంటున్నాను. అందుకే వస్తున్నాను" అని బదులు చెప్పాడు. ఇదే నిస్వార్థమైన ప్రేమ.

తనమీద అపేక్ష పెంచుకోవద్దని నరేంద్రుడే ఒకసారి శ్రీరామకృష్ణులతో అన్నాడు. ఇది వినగానే చిన్న పిల్లవాడిలాంటి మనస్తత్వం ఉన్న గురుదేవులు చాలా కలత చెందారు. జగజ్జనని సలహా కోసం తత్క్షణమే కాళీ మందిరానికి వెళ్ళారు. అయితే ఆ జగన్మాత గురుదేవుల్ని ఓదారుస్తూ, తన యువశిష్యుడిలో భగవంతుణ్ణి చూడడం వలననే అతడంటే అంత ప్రీతి అని, అలా చూడలేనినాడు ఆ శిష్యుణ్ణి ఒక్క నిమిషం కూడా భరించలేరని, కనీసం అతడి ముఖం కూడా చూడడానికి ఇష్టపడరనీ ఆయనకి వెల్లడి చేసింది. తన శిష్యులపట్ల గురుదేవులకు గల ప్రేమ సాధారణమైన ప్రేమ కాదు. అది సర్వవ్యాపకుడైన భగవంతుణ్ణి అన్నింటా ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి చెందడం ద్వారా కలిగిన ఆధ్యాత్మికమైన అనుబంధం అది. ఇటువంటి ప్రేమలో అల్పమైన "అహం" కాక, పరమాత్మయే ఆకర్షణ కలిగించేదిగా ఉంటుంది.

ఇటువంటి సంఘటనే శ్రీ చైతన్యదేవుల జీవితంలో కూడా కనిపిస్తుంది. ఆయన పూరీ జగన్నాథంలో ఉన్నప్పుడు నిమ్నజాతికి చెందిన ఒక శిష్యుణ్ణి ప్రేమతో ఆలింగనం చేసుకోబోతారు. కానీ అతడు భయంతో ముడుచుకుపోతూ, "స్వామీ! నేను హీనజాతివాణ్ణి; మీరు నన్ను తాకకూడదు" అంటాడు. అప్పుడు శ్రీచైతన్యులు, "ఏమిటి నీ ఉద్దేశ్యం? నీ స్పర్శతో నేనే పునీతం అవుతాను!" అని సమాధానం చెపుతారు. అవతార పురుషులు సర్వవ్యాపి అయిన ఆ దేవదేవుని చిద్రూపాన్ని అంతటా దర్శిస్తారు. ఉన్నతమైన కులస్థుడు, నీచకులస్థుడు, దరిద్రుడు, సంపన్నుడు – మొదలైన అంతరాలు వారికి ఉండవు.

భక్తులలో రకాలు

భగవద్గీత ఇలా చెపుతుంది:

చతుర్విధా భజంతే మాం జనాస్సుకృతినోఽర్జున! ।
ఆర్తో జిజ్ఞాసు రర్థార్థీ జ్ఞానీ చ భరతర్షభ! ॥ 7.16

తేషాం జ్ఞానీ నిత్యయుక్తః ఏక భక్తిర్విశిష్యతే ।
ప్రియో హి జ్ఞానినోఽత్యర్థం అహం స చ మమ ప్రియః ॥ 7.17

ఉదారాస్సర్వ ఏవైతే జ్ఞానీ త్వాత్మైవ మే మతమ్ ।
ఆస్థిత స్స హి యుక్తాత్మా మామేవానుత్తమాం గతిమ్ ॥ 7.18

"నాలుగు రకాల వారు భగవంతుణ్ణి పూజిస్తారు. ఆర్తులు, అంటే కష్టాలలో ఉన్నవారు; జిజ్ఞాసులు, అంటే తెలుసుకోవాలన్న కోరిక కలిగినవారు; అర్థార్థులు, అంటే ధనాన్ని కోరేవారు; జ్ఞానులు, అంటే జ్ఞానాన్ని పొందినవారు. వీళ్ళందరూ ఉత్తమ భక్తులే కానీ, వీళ్ళందరిలోనూ జ్ఞాని ఉత్తమోత్తముడు. అతను భగవంతుడికి అతి ఆప్తుడు, అత్యంత ప్రియమైనవాడు."

ఈ వాక్యానికి అర్థం ఏమిటి? జీవులందరిలోనూ జ్ఞాని దైవాన్ని దర్శిస్తాడు. ఎల్లప్పుడూ ఆ దైవంలోనే లీనమై ఉంటాడు. తనలో కానీ, ఇతరులలో కానీ ఉన్న దుర్గుణాల చేత అతను ప్రభావితం కాడు. ఉపనిషత్తుల కాలానికి చెందిన జ్ఞానులు ఈ సత్యాన్ని సాక్షాత్కరించుకొన్నారు. వారిలో ఒకరు ఇలా చెప్పారు:

త్వం స్త్రీ త్వం పుమానసి త్వం కుమార ఉత వా కుమారీ ।
త్వం జీర్ణో దండేన వంచసి త్వం జాతో భవసి విశ్వతోముఖః ॥

(శ్వేతాశ్వతర ఉపనిషత్తు, 4.3)

నువ్వే స్త్రీవి; నువ్వే పురుషుడివి, యువకుడివి నువ్వే; యువతివి కూడా నువ్వే; కర్ర పుచ్చుకుని తడబడుతూ నడుస్తున్న వృద్ధుడివి నువ్వే; విశ్వంలో కనిపించే అసంఖ్యాకమైన రూపాలన్నింటితో జన్మించేవాడివి కూడా నువ్వే!

ఒక యువకుడుగా సాధనచేసే కాలంలో ఎల్లప్పుడూ సమాధిలోనే నిమగ్నమై ఉండాలని వివేకానంద స్వామి కాంక్షించేవారు. అయితే శ్రీరామకృష్ణులు దానికన్నా ఉన్నతమైన స్థితి ఉన్నదని స్వామీజీకి చెప్పారు: అన్నిచోట్లా, అందరిలోనూ భగవంతుణ్ణి దర్శించటమే ఆ ఉన్నతమైన స్థితి. అయితే ఇది చాలా ఉన్నతమైన దృక్పథం.

మనుషులు ఎన్నో రకాలు: భగవంతుడి పట్ల, జీవితం పట్ల వాళ్ళ దృక్పథాల్లో ఎంతో వైవిధ్యం కనిపిస్తుంది.

1. పూర్తిగా లౌకిక దృక్పథంతో, సంసారంలో మునిగితేలే వాళ్ళు. సాధారణంగా భగవంతుణ్ణి పట్టించుకోనే పట్టించుకోరు. ప్రాపంచిక సుఖాల కోసం, కామసుఖాల కోసం వెంపర్లాడతారు. ఇటువంటి వాళ్ళకి కష్టాలంటే చచ్చినంత భయం.

2. ఇంకొక రకం మనుష్యులు భగవంతుణ్ణి గురించి తలచుకుంటారు కానీ, ఆయనను వరాలిచ్చే వేల్పుగా, ఇహలోక సుఖాలనిచ్చే దాతగా, సంపదలని అనుగ్రహించే వాడిగా చూస్తారు. వీరికి కూడా ప్రాపంచిక సుఖాల పట్ల అమితమైన కాంక్ష; జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టాలంటే భీతి ఉంటాయి.

3. మరికొంతమంది పాక్షికంగా లౌకిక దృక్పథం, పాక్షికంగా ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం ఉన్నవారు. ఒక ప్రక్క భగవంతుణ్ణి అర్చిస్తూనే ప్రాపంచిక సుఖాలని పట్టుకుని కూడా వ్రేలాడుతూ ఉంటారు. బాధించే దానిలోనే సౌఖ్యాన్ని చూడాలనుకుంటూ ఉంటారు కానీ అప్పుడప్పుడు దుఃఖించకుండా ఉండలేరు.

4. ఇంకొంత మంది వాస్తవిక దృక్పథం ఉన్నవారు. వీరు భగవంతుడి గురించి తలచుకోకుండా, ప్రపంచంలో సుఖదుఃఖాలు అనివార్యమని భావిస్తూ వాటిని యథాతథంగా స్వీకరిస్తారు.

5. ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం ఉన్న కొంతమంది తాము చేసుకున్న మంచి, చెడు కర్మల ఫలితాలే సుఖదుఃఖాలని భావిస్తారు. వాటిని నిశ్చలంగా స్వీకరిస్తూ తమ జీవితాన్ని వీలైనంత సార్థకంగా గడపడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

6. మరి కొంతమంది జీవితంలో ప్రతీదీ భగవంతుడి వరమేనని భావిస్తారు. దేనివల్లనైనా తమ నిశ్చలత్వాన్ని కోల్పోకుండా ఉండడానికీ, సంతృప్తితో జీవించ డానికీ తమ శక్తి కొద్దీ ప్రయత్నిస్తారు. ధర్మమార్గాన్ని అనుసరించడానికి, తమకి చేతనైనంత బాధ్యతాయుతంగా జీవితాన్ని గడపడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

7. చివరిగా, కొందరు సాంసారికమైన జీవనంలో సుఖదుఃఖాలు పరస్పరం వ్యతిరేకమైనవే అయినా విడదీయలేనివనీ, అవి అన్నివేళలా మన మంచిచెడు కర్మలకి ప్రతిఫలాలే అవుతాయని భావించరాదనీ భావిస్తారు. నిస్సంగత్వం, పవిత్రత, ఆధ్యాత్మిక సాధన, విధేయత, నిస్వార్థ సేవ మొదలైన గుణాలతో కూడిన జీవితాన్ని గడుపుతూ మంచి చెడులకు అతీతమైన దివ్యత్వాన్ని పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ప్రాపంచిక సుఖదుఃఖాలవల్ల వాళ్ళు తమ సమన్వయం

కోల్పోకుండా, ప్రతికూల పరిస్థితులవల్ల కలిగిన క్షోభ వలన ఏమాత్రం ప్రభావితు లవకుండా, ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మికతతో కూడిన జీవితం గడపడానికి వీలైనంతగా ప్రయత్నిస్తారు.

ఒక రకమైన ప్రేమలో ప్రేమికులు సుఖం గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తారు. మరో రకం ప్రేమలో కొంత ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం అనేది ఉంటుంది. ఒకరి సుఖం గురించి ఇంకొకరు కొంత తపనపడతారు. మూడోరకం ప్రేమలో ప్రేమికులు తమని గురించి ఆలోచించనే ఆలోచించరు. తాము ప్రేమించినవారికి ఎలా ఆనందం కలిగించాలన్న ఆలోచనతో వారి మనస్సంతా నిండిపోయి ఉంటుంది.

భగవంతుడి పట్ల మనకు గల ప్రేమలో శాంతి, ఆనందం కొరవడితే ఆ ప్రేమలో ఏదో దోషం ఉండి తీరాలి. లౌకిక వాంఛలతో మిశ్రమం కాని ప్రేమ, మనకు గొప్ప సంతృప్తిని, ఆనందాన్ని కలిగించి తీరాలి. తనపట్ల నిస్వార్థమైన, పవిత్రమైన ప్రేమను కలిగి ఉండాలన్న ఉద్దేశ్యంతోనే, మనం వేటికోసం వెంపర్లాడుతున్నామో, వేటిని పట్టుకువేళ్ళాడుతున్నామో ఆ వస్తువులను మన నుంచి భగవంతుడు దూరం చేస్తాడు. తరచూ ఆధ్యాత్మిక జీవితం అంటే భౌతికమైన పరిమితులతో, దుఃఖదారిద్ర్యాలతో నిండిన జీవితంగా కనపడుతుంది. అయితే పవిత్ర ప్రేమను పెంపొందించుకుని తద్వారా పరమానందాన్ని పొందడానికి ఇవన్నీ ఒక్కొక్కసారి చాలా అవసరం అవుతాయి. భగవంతుడే మన పెన్నిధి; దానిని కూడగట్టుకోవాలంటే గాజుముక్కల్ని, కాకి బంగారాన్ని పారవెయ్యవలసిందే కదా!

పవిత్రప్రేమకు గల శక్తి

భగవంతుడి శక్తిని కేవలం సృష్టి, స్థితి, లయలకు మాత్రమే సంబంధించి నదిగా భావించకండి. దివ్యజ్ఞానం, దివ్యప్రేమ మనకు ఇవ్వగలిగే శక్తిని ఊహించ డానికి ప్రయత్నించండి. ఆ శక్తి భౌతికం కావచ్చు, నైతికం కావచ్చు, ఆధ్యాత్మికం కావచ్చు. అన్ని విధాలైన శక్తికి మూలమైన దివ్యజనని వైపు దృష్టి పెట్టండి. భగవంతుడు అనే ఆ తల్లి పట్ల మీకుగల ప్రేమ; మీకు అపారమైన శక్తిని ఇస్తుంది. ఆమె చేతుల్లో మీరు కేవలం ఒక పనిముట్టు మాత్రమే. అయితే పనిముట్టుగా మీ శక్తి అపారం, అమితం అని జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి.

మీలో నెలకొని ఉన్నట్లే, ఆ దివ్యజనని అందరిలోనూ ఉన్నది. ఇలా అనుకోలేకపోతే నేడు మీకు ప్రేమగా కనిపించేది రేపటికి ద్వేషంగా మారుతుంది.

సాధారణంగా మన ప్రేమ, ద్వేషంతో ముడిపడి ఉంటుంది. కానీ ప్రేమ ప్రేమ కోసమే అయివుండాలి. అయితే ఈ దృక్పథాన్ని కొనసాగించడం చాలా కష్టం. ప్రారంభ దశలో ఇలా చెయ్యలేనప్పుడు కనీసం 'వస్తుమార్పిడి'లాంటి దృక్పథాన్ని అయినా అలవరచుకోవాలి. క్రమేణా మీరు తీసుకునే దానికన్నా ఇచ్చేది ఎక్కువయ్యే స్థితి వస్తుంది. తనని గురించి తాను ఏమాత్రం ఆలోచించని స్థితే అత్యున్నతమైన స్థితి. ఆ స్థితిలో ఏమీ ఎదురు ఆశించకుండా మనిషి ఇస్తూనే ఉంటాడు.

ప్రస్తుతం మన ప్రేమ స్వార్థంతో కల్తీ అయిపోయింది. "సగం-సగం" అనే కథ మీకు తెలుసా? కుందేలు మాంసంతో తయారుచేసే 'సాసేజ్' అనే వంటకానికి ప్రఖ్యాతి వహించిన ఒక ఫలహారశాల ఉండేది. (ఉడకబెట్టిన ప్రేగుల్లో, కైమా చేసిన మాంసాన్ని కూరి సాసేజ్‌లను తయారు చేస్తారు.) కొన్ని రోజుల తర్వాత ఒకాయనకి ఈ వంటకం రుచి మారిపోయినట్లు అనిపించింది. మాంసంలో కల్తీ చేస్తున్నారని పోలీసులకి ఫిర్యాదు చేశారు. వారితో ఆ ఫలహారశాలను నిర్వహించే స్త్రీ, "అయ్యా! ఏం చెయ్యను? ఈ మధ్య కుందేళ్ళు దొరకటం బహు కష్టం అయ్యింది. అందువల్ల కొంచెం గుర్రపు మాంసాన్ని కలుపుతున్నాను!" అని అసలు సంగతి వివరించింది. "ఏ పాళ్ళలో?" అని అడిగారు పోలీసులు. "సగం-సగం!" అన్నది ఆమె! అంటే అది కిలో, ఇది కిలో అనుకోకూడదు! ఒక కుందేలుకి ఒక గుర్రం అన్నమాట!! ఇతరులపట్ల మన ప్రేమ ఆ కుందేలంత బరువు ఉంటే, మన స్వార్థం గుర్రం బరువులో ఉంటుంది - నిజంగానే ఏభై శాతం కదా!

మనుష్యులెవ్వరూ విశ్వసించతగిన వాళ్ళు కారు - అందులో 'మనల్ని' కూడా కలుపుకోండి! అందుచేత అపారమైన, అవధులు లేని ఆ దివ్యప్రేమ యొక్క మూలస్థానం నుంచి ఆ ప్రేమను పొందగోరండి. మనకు దొరికేది ఆ ప్రేమలోని ఒక బిందువు మాత్రమే. అయితే అది మనలోకి వచ్చేసరికి స్వార్థంతో కలిసి కలుషితమైపోతుంది. దానిని పవిత్రం చెయ్యండి. స్వార్థంతో కూడిన ప్రేమ అందరిలోనూ ఉంటుంది. దానిని ఎలా ఉన్నతమైనదానిగా చెయ్యాలన్నదే అసలు సమస్య! విజ్ఞానశాస్త్రంలో అలా చెయ్యడమంటే శుద్ధి చేయటమే. క్రైస్తవులు దానిని ఆధ్యాత్మిక ప్రక్షాళనమంటారు. జీవితంలో సాధించవలసిన మహత్కార్యం ఇదే - మన ప్రేమని పవిత్రం (శుద్ధి) చెయ్యటం.

పరమాత్మ అయిన భగవంతుడి పట్ల మీకు గల ప్రేమని వృద్ధి చెయ్యండి. అప్పుడు ఇతరుల పట్ల ప్రేమ పెరుగుతుంది. 'తల్లి అందరికీ చుట్టరికాన్ని

కలుపుతుంది కదా!' మొదట వచ్చేది వ్యక్తిగతమైన ప్రేమయే కావచ్చు. కానీ క్రమేణా మనందరం ఆ పరమాత్మ యొక్క అంశలమే అన్న అవగాహన కలుగుతుంది. అప్పుడు ఇతరులపట్ల మన దృక్పథం మారుతుంది. మానవప్రేమ స్థానంలో ఆధ్యాత్మిక మైన బంధుత్వం చోటుచేసుకుంటుంది. ప్రేమ(వ్యక్తిగత) స్వేచ్ఛకి చోటిస్తుంది. స్వార్థాన్ని నెట్టివేసి సేవాభావం చోటుచేసుకుంటుంది. ఈ ప్రేమను అభివృద్ధి చేసుకోండి, ఇతరులకి పంచండి. ఇతరుల పట్ల గౌరవమర్యాదలతో ప్రవర్తించండి. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఉన్న పవిత్రాత్మని చూడండి. కుటుంబపరిధిలో ప్రేమ, లేక స్నేహితుల మధ్య ప్రేమ స్వార్థపూరితమైనది. అనంతమైన భగవత్ప్రేమ తో పోల్చినప్పుడు ఇవి సముద్రంలో కాకిరెట్టలాగా ఉంటాయి. ఇలాంటి ప్రేమని దివ్యప్రేమతో సంధించడానికి ప్రయత్నించండి. ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు ముగింపుగా మీ తల్లితండ్రుల్లో, బంధువులలో, స్నేహితులలో, చివరకు మీ విరోధులలో కూడా – అందరిలోనూ ఉన్న భగవంతుడికి నమస్కరించండి. నిస్వార్థంగా అందర్నీ ప్రేమించడానికి ప్రయత్నించండి.

మంచివే కానియ్యండి, చెడువే కానియ్యండి – అన్ని కోరికలకూ, ప్రేరణలకూ అతీతమైన చైతన్యస్థితిలోకి మనం ఉన్నతంగా ఎదగాలి. చెడు ఉద్రేకాలకీ, మంచి ఉద్రేకాలకీ మధ్య ఎంతో దూరం ఉండదని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. మీ ఉద్రేకాలను అదుపులో ఉంచుకుని వాటిని ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోనికి నిర్దేశించడానికి ప్రయత్నించండి. భౌతికస్థాయిలో మరో వ్యక్తిపట్ల మీ ప్రేమని వ్యక్తం చేసే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మీరు ఎవరినైనా నిజంగా ప్రేమిస్తే మమతానురాగాలకు తావివ్వకుండా వారికి సేవ చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి. అలా చెయ్యలేకపోతే దూరంగా వైదొలగి వారికోసం ప్రార్థించండి. మానసిక పవిత్రతను గణనీయంగా సంపాదించిన ఆధ్యాత్మిక సాధకులు తమ కోరికలను, అభిలాషలను వ్యక్తం చేసేటప్పుడు మరింత అప్రమత్తతతో మెలగాలి. శృంగార భావాలు, సంభాషణల విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.

మన మనస్సును నిరంతరం పరిశీలిస్తూ ఉండాలి. దైనందిన జీవితంలో చిన్న చిన్న విషయాల పట్ల నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే ధ్యానం పట్ల కూడా నిర్లక్ష్యం ఏర్పడుతుంది. ధ్యానం చెయ్యడానికి ఆసీనులమవగానే మనకొక కొత్త మనస్సు పుట్టుకురాదు. ఉండేదెప్పుడూ ఆ పాత మనస్సే. మిగిలిన సమయంలో చంచలంగా ఉండడానికి బాగా అలవాటుపడి ఉంటే, ధ్యానం చేసేటప్పుడు అది స్థిరంగా ఉంటుందని ఎలా

అనుకోగలం? మనం దైవాన్ని ఎంతగా ప్రేమించి, ఆ పరమాత్మకు సేవ చెయ్యడానికి అంతరంగంలో ఎంత ఉత్సాహం చూపుతామో, మన ఆధ్యాత్మిక సాధన కూడా అంత స్థిరం, ఫలవంతం అవుతుంది.

పనిలో నిమగ్నమై ఉన్నప్పుడుగానీ, ప్రాపంచిక విషయాలవైపు పరుగులెత్తడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు గానీ, ఏదో ఒక దారిలో దైవాన్ని మనస్సులోకి చొరబడేలా చెయ్యాలి. దైవాన్ని మాత్రమే ప్రేమించాలి. విసుగూ, విరామం లేకుండా, నిర్దాక్షిణ్యంగా అభ్యాసం చేసినప్పుడే ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఇప్పుడు చేస్తున్న దానికన్నా మనస్సులో అధిక భాగాన్ని జాగృతం చేసి, దైవాన్ని గురించిన స్పృహలో నిరంతరం ఉండేలా చెయ్యాలి. మీ జీవితానికి భగవంతుణ్ణే ధ్రువతారగా చేసుకోండి.

భగవంతుణ్ణి ప్రేమించలేని వ్యక్తి నిజమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని గడపలేడు. మానవప్రేమను దివ్యప్రేమగా రూపుదిద్దడమే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోని అతి ముఖ్యమైన అంశం. నీచమైన మమతానుబంధాలలో కూడా పవిత్రప్రేమ యొక్క సారం ఉంది. మకిలి అంతా దహించుకుపోయి లోహం మిగిలినట్టు, మమతానుబంధాలన్నింటినీ కాల్చివేస్తే పవిత్ర ప్రేమ మిగులుతుంది.

ఒక విషయం నిశ్చయంగా తెలుసుకోండి. మీ సాటిమనిషి ఏదో ఒక సాకుతో మిమ్మల్ని ఎప్పుడైనా విడిచిపెడతాడేమోగానీ, భగవంతుడు మాత్రం ఆ విధంగా చెయ్యడు. ఎందుకంటే శ్రీకృష్ణభగవానుడు చెప్పినట్లు మనం ఆ దివ్యత్వంలో శాశ్వతమైన అంశలు కావడమే దీనికి కారణం *(భగవద్గీత, 15. 7).* మీ ప్రేమనంతటినీ భగవంతునివైపు మళ్ళించి, ఆపైన అతని పట్ల మీకున్న ప్రేమను మార్గంగా చేసుకుని ఇతరులను ప్రేమించండి. అంటే మీరే ప్రేమిస్తున్నట్టుగా భావించే వ్యక్తిగతమైన ప్రేమద్వారా ఇతరులని ప్రేమించకుండా, భగవంతుడి ద్వారా, భగవంతుడి కోసం ఇతరులని ప్రేమించటం నేర్చుకోండి! భగవంతుడికి మానవుడిపట్ల గల పవిత్రప్రేమ బిందుమాత్రంగా అయినా తోటివారిపట్ల మనకు గల ప్రేమలో ఉండాలి.

భగవంతుడివైపు మరలండి!

అహంకారం తనకు తానుగా మాటిమాటికీ పడగ ఎత్తుతూనే ఉంటుంది. అందువల్ల, శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పినట్లు, దానిని భగవంతుడి సేవకుడిగా పడి ఉండనివ్వండి. ఉద్రేకాలు, కోరికలు అణచివేతకు లొంగేవికావు. వాటిని అలా

ఉండనిస్తూనే భగవంతుడి వైపు మళ్ళించండి. స్త్రీల సాంగత్యం కోసమో, పురుషుల సాంగత్యం కోసమో పరితపించే బదులు భగవంతుడిలో లీనమవ్వడానికి పరితపించండి. పరమాత్మ దర్శనం మాత్రమే జీవాత్మ యొక్క క్షుద్బాధను తృప్తి పరచగలదు. భగవంతుడొక్కడే దాని కడుపు నింపి, శాశ్వతమైన శాంతిని, ఆనందాన్ని ప్రసాదించగలడు.

భౌతికమైన, మానసికమైన ఇంద్రియసుఖాలకు అడ్డునిలిచే వారిమీద ఆగ్రహం చూపే బదులు దైవాన్ని చేరుకునే మార్గంలో ఉండే అవరోధాలన్నిటి మీదా ఆగ్రహించండి. నీచమైన కోరికల మీద, అదే విధంగా కల్లోలపరిచే వ్యామోహాల మీద కోపం చూపండి; వాటన్నింటినీ మీ ప్రబలమైన, శత్రువులుగా భావించండి. చివరికి మీ ఆగ్రహం మీదనే ఆగ్రహం చూపండి. మానవ రూపంలో ఉన్న 'తోలుబొమ్మ'ల్ని, మూణ్ణాళ్ళముచ్చట్లయిన ఆస్తిపాస్తుల్ని కోరడం మాని, భగవంతుణ్ణి కాంక్షించండి. ఎప్పటికీ తరగనిదీ, శాశ్వతమైన శాంతిని ప్రసాదించేదీ అయిన ఆధ్యాత్మిక సంపద కోసం, దైవం కోసం ప్రలోభ పడండి! శ్రీమద్భాగవతంలో, "కోరిక, క్రోధం, భయం, ఉద్వేగం, మైత్రీభావం, సౌభ్రాతృత్వం – భగవంతుడి వైపు మళ్ళిస్తే ఇవన్నీ ఆయనతో ఐక్యమయ్యేందుకు దారితీస్తాయి." అని చెప్పబడింది (10.29.15).

పరుసవేది స్పర్శతో కోరికలు, వ్యామోహాలు, లోభం, క్రోధం మొదలైన ముడిలోహాలన్నీ, వాటి చెడు స్వభావాన్ని వదిలించుకొని పవిత్రమైన భక్తి అనే బంగారంగా మార్పు చెంది తద్వారా ఆత్మకి ఆనందాన్ని, అమరత్వాన్ని లభింప చేస్తాయి. భగవద్గీతలో ఈ మార్పు గురించి ఇలా చెప్పబడింది:

అపి చేత్ సుదురాచారో భజతే మామనన్యభాక్ ।
సాధురేవ స మంతవ్యః సమ్యగ్వ్యవసితో హి సః ॥
క్షిప్రం భవతి ధర్మాత్మా శశ్వచ్ఛాంతిం నిగచ్ఛతి ।
కౌంతేయ ప్రతిజానీహి న మే భక్తః ప్రణశ్యతి ॥ *(భగవద్గీత, 9.30–31)*

"దుష్టుడైనా అనన్యచిత్తుడై నన్ను పూజిస్తే, అతణ్ణి మంచివాడిగానే పరిగణించాలి. ఎందుకంటే అతను సరైన నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. త్వరలోనే అతడు నీతిమంతుడై శాశ్వతమైన శాంతిని పొందుతాడు. అర్జునా! నా భక్తుడెప్పుడూ నాశము పొందడు నిశ్చయంగా గ్రహించు" – అని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు వివరించాడు.

కోరికలవల్ల కలిగే దుష్ఫలితాల గురించి చక్కగా అర్థమైన తర్వాత కూడా వాటిని పూర్తిగా వదలలేము. అలాంటప్పుడు మన కర్తవ్యం ఏమిటి? వాటిని ఏ విధంగా అధిగమించాలి? సంకల్పశక్తిని ఉపయోగించి, పట్టుదలతో వాటిని అదుపులో ఉంచడం ఒక పద్ధతి. వాటిపట్ల సాక్షీభావాన్ని పెంపొందించుకోవడం మరొక పద్ధతి. ఈ రెండూ కూడా అంత తేలికైన పద్ధతులు కావు. ఆధ్యాత్మిక జీవితపు ప్రాథమిక దశలలో ఇవి దాదాపు అసంభవం. మరి ఆధ్యాత్మిక సాధకుడికి మార్గం ఏమిటి? వాటన్నిటినీ ప్రత్యక్షంగానో లేక పరోక్షంగానో భగవంతునితో అనుసంధానం చెయ్యాలి. ప్రతీ కోరికనీ, ప్రతీ కామప్రేరణనీ, ప్రతీ వ్యామోహాన్నీ, జాగరూకతతో, సంపూర్ణమైన అవగాహనతో, సంకల్పశక్తిని ఉపయోగించి ఈశ్వరుని వైపు మరల్చాలి. కళాత్మక దృష్టి, కళాకౌశలం, కళని ఆనందించాలన్న కోరిక, బలంగా ఉంటే, అతడు పవిత్రమైన భగవంతుని యొక్క ఒక కళాత్మకమైన రూపాన్ని ఎంచుకుని, దానినే దైవత్వాన్ని చేరే సోపానంగా మలచుకోవాలి. లౌకిక మైన సంగీతాన్ని వినే బదులు, భక్తిగీతాలు వినాలి; ఇతరుల కోసం గానం చేసే బదులు దైవం కోసం గానం చెయ్యాలి. పుష్పాల సౌందర్యం, పరిమళం అంటే మక్కువ గలవారు పువ్వుల్ని కోసి ఈశ్వరుడికి అర్పణ చేస్తూ, పూజాపీఠాన్ని ఆ పుష్పాలతో అందంగా, కళాత్మకంగా అలంకరించవచ్చు. ఎవరినైనా ప్రేమించాలన్న కోరిక కలిగినా లేక ఒకరిపట్ల బలంగా ఆకర్షించబడినా, ఆ వ్యక్తిలోని ఈశ్వరాంశను ప్రేమించి, తద్వారా నేరుగా ఈశ్వరుడివైపు ఆకర్షితులు కావాలి.

తెలివిగా, ఉద్దేశపూర్వకంగా చేసినప్పుడు, ఇవన్నీ కూడా మన కోరికలని నిర్మలం చేస్తాయి. వాటికి ఒక ఉన్నతమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. వాటిని చక్కగా స్వాధీనంలోకి తెచ్చి, క్రమబద్ధం చేసి, మరింత పవిత్రతను చేకూర్చే సాధనాలుగా దోహదపడతాయి. అయితే ఇక్కడ కూడా సాధకుడు సాధించవలసిన పరమలక్ష్యం పరిపూర్ణమైన మనోనిగ్రహం, భగవత్ సాక్షాత్కారం. తక్కినవన్నీ ఆ లక్ష్యసాధనకి కేవలం మెట్లుగా మాత్రమే ఉపయోగపడతాయి. ఇలా అంచెలంచెలుగా ముందుకు సాగితే, నేడోరేపో, సర్వోన్నతమైన ఆ పరమప్రేమ అనే స్థాయిని తప్పక అందుకోగలుగుతాం.

బాహ్యమైన విషయాలతో కూడిన అనుబంధాలన్నిటినీ ఈశ్వరుడి వైపు మళ్ళించవలసిందే. ప్రతిచోటా, ప్రతీదానిలోనూ దైవం ఉన్నాడు; అయితే ఈ విషయం గ్రహించడానికి మనం మరింత స్పృహతో, మరింత జాగరూకతతో మసలుకోవాలి. మరింత ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలి. తలచిందే తడవుగా, మన

ఇంద్రియాలు కలిగించే మంచీచెడూ ప్రేరణల అడుగులకు మడుగులొత్తడం తగ్గించుకోవాలి. సాధారణంగా ఆ విషయాలలో మనం చాలా నిర్లక్ష్యంగా, సోమరిగా ఉంటాము. ముందుకు పోయేందుకు బదులు, సరిగ్గా వ్యతిరేకమైన మార్గంలో నడిచి, అంతులేని సమస్యల్ని మనకు మనమే సృష్టించుకుంటాం.

ఆత్మలన్నీ ఒకే భగవంతుడి రూపాలన్న భావాన్ని మనం సరైన విధంగా అవగాహన చేసుకోవాలి. ఆ భావాన్ని ప్రస్తుతం మనం మనఃస్ఫూర్తిగా ఒప్పు కోవడం లేదు. నిజం చెప్పాలంటే, మనం యథార్థమైన నిర్మోహాన్నీ, వైరాగ్యాన్నీ పెంపొందించుకోకుండా ఆ సత్యాన్ని హృదయ పూర్వకంగా గుర్తించలేము, దానికి తగ్గట్టు ప్రవర్తించలేము. అన్నింటిలోనూ ఒకే అఖండమైన దివ్యత్వం నిక్షిప్తమై ఉన్నదని మనకు కచ్చితమైన నమ్మకం కుదిరినప్పుడు, ఎవరి పట్లా తీవ్రమైన ద్వేషం కానీ లేక తీవ్రమైన కాముక ప్రవృత్తి కానీ కలుగవు. కేవలం ఆమెలో లేదా అతనిలో ఉన్న దివ్యత్వాన్ని మాత్రమే చూడగలుగుతాం. అంతమాత్రాన బుద్ధి హీనుల్లా ప్రవర్తించి, వివేకం లేకుండా, ఏ తారతమ్యం గ్రహించకుండా ఎవరితో పడితే వారితో స్నేహం చెయ్యాలని అనడం లేదు. ఒక పులి కూడా ఆ అఖండ దివ్యత్వం యొక్క వ్యక్తీకరణయే కావచ్చు. కానీ పులిని పులిలానే చూడాలి కానీ పోయిపోయి దాన్ని ఆలింగనం చేసుకోకూడదు. ప్రతీ స్త్రీలోనూ, ప్రతీ పురుషుడి లోనూ దైవం ఉన్నదని మనం చక్కగా గ్రహించాలి. కానీ ఈ అవగాహన ఇంద్రియ గోచరమైన ప్రపంచంలో మనం ఏ విధంగా ప్రవర్తించాలన్న వివేకాన్ని తోసిరాజన కూడదు. అపవిత్రమైన, నీతి బాహ్యమైన జీవితాన్ని గడిపే వ్యక్తిలో కూడా మనం దివ్యత్వాన్ని దర్శించాలి. కానీ పోయి అతనితో సన్నిహితంగా మసలుతూ, మాటలు కలుపకూడదు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. ఈ నియమాన్ని అనుసరించక పోతే ఏదో ఒక రోజున మనం కాలుజారిపడతాము, దుఃఖాల పాలవుతాము. సాధకుడు ఈ విషయంలో ఎంత శ్రద్ధ వహించినా తక్కువే! మనం అన్నింటా ఆ అద్వైత తత్త్వాన్ని ఎంత బాగా గ్రహిస్తామో, అంత బాగా మనం గొప్పలు చెప్పే ప్రేమతో పాటు దానికి మారు రూపం అయిన ద్వేషం కూడా అంతగా తగ్గి పోతుంది. అలాగే మన మమతానురాగాలు తగ్గి, వాటి తీవ్రతనీ, ప్రభావాన్నీ కోల్పోతాయి. ఎవరైనా సాధకుడు లేదా సాధకురాలు తన చిత్తం వచ్చినట్లుగా ప్రాపంచికులైన వారి సాంగత్యాన్నీ, పరస్త్రీ లేదా పరపురుషుల సాంగత్యాన్నీ కోరుతూ కనిపిస్తే, అటువంటి సాధకులలో చాలా ప్రమాదకరమైన లోపం ఏదో ఉన్నదని మనం గ్రహించాలి. వారికి లౌకికమైన వస్తువులపట్ల, కామభోగాల పట్ల

కోరిక సడలలేదన్నమాట. అటువంటివారికి మానసిక పవిత్రత ఇంకా సమకూరలేదనీ, వారికి ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి, సాక్షాత్కారం దాదాపు అసాధ్యమనీ చెప్పవచ్చు.

సాధారణంగా మమతానురాగాలు మన బుద్ధినీ, అర్థం చేసుకునే శక్తినీ, గ్రహణశక్తినీ మసకబారుస్తాయి. బాహ్యరూపానికన్నా, వ్యక్తులకన్నా, ఇంద్రియ విషయాలకన్నా మనం దివ్యత్వానికే మరింత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వగలగాలి. అయితే విషయసుఖాల కోసం వెంపర్లాడుతూ, అల్పమైన మన వ్యక్తిత్వాలనే పట్టుకుని వ్రేలాడుతూ, తత్ఫలితంగా మన వివేకం మసకబారి ఉన్నంత కాలం, మనం ఆ అఖండ దివ్యసత్యాన్ని గురించి నిజంగా ధ్యానించలేం. చేసిన తప్పుల్ని మళ్ళీమళ్ళీ చేస్తూనే ఉంటాం. అందువల్ల సాధకులందరూ తమ శక్తికొద్దీ వైరాగ్యాన్ని అలవరచుకోవాలి. అది లేకుండా శ్రేయస్కరమైనదేదీ సాధించలేము.

వైరాగ్యానికి మంచి, చెడు లక్షణాలు రెండూ ఉన్నాయి. ఇతరులతో మన అనుబంధాల్ని వీలైనంతగా తెంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత మన అనుబంధాలన్నింటినీ దైవంతోనే పెంచుకోవాలి. అందుచేత, తర్వాత ఇతరులతో ఏర్పరచుకునే అనుబంధాలు ప్రత్యక్షమైనవిగా కాక దేవునితో ముడిపడినవిగా తయారుచేసుకోగలుగుతాం. దైవంతో ముడిపెట్టిన మానవ ప్రేమలో క్రమంగా పరివర్తన తీసుకురావచ్చు, కానీ ఆ విధంగా అనుసంధించలేకపోతే, అదే ప్రేమ దిగజారి, చివరికి దుఃఖాన్ని మిగుల్చుతుంది. మన బాంధవ్యాలన్నీ ప్రత్యక్షమైనవైతే, అవన్నీ శరీరంతోనే ఉద్భవించి, ఇతరులతో శారీరకమైన సంబంధాన్నే కలిగి ఉంటాయి. అటువంటి సంబంధ బాంధవ్యాలు మనకెవ్వరికీ నిజమైన ప్రశాంతతనూ, ధన్యతనూ అందించలేవు.

సాధారణంగా మన శరీరంతో, ఇంద్రియాలతో, వ్యామోహాలతో మనం ఎంతగా ఘోరంగా తాదాత్మ్యం చెందుతామంటే భగవంతుణ్ణే ప్రక్కకి నెట్టివేస్తాం. భగవంతుడి గురించి ఏమాత్రం అనుమానం కలిగినా అహంకారానికీ, ఇంద్రియాలకూ, ఇంద్రియ విషయాలకూ అమితంగా పట్టుకు వ్రేలాడతాము. దానితో భగవంతుడికి ఇక చోటు మిగలదు. ఎంతకాలం ఒక వ్యక్తిలో కామసుఖాల కోసం, వాటి పొందుకోసం, కోరిక పొంగిపొర్లుతూ ఉంటుందో, అహంకారం, ఆడంబరం నిండుగా ఉంటాయో, అంతవరకూ అతడి మనస్సులో భగవంతుడికి స్థానం దక్కదు. అయితే కోరికల్ని, ఉద్రేకాల్ని పూర్తిగా విడిచిననాడు అప్పటికప్పుడే, అక్కడి

కక్కడే భగవత్ సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. అందువల్ల మనకి భగవత్ సాక్షాత్కారం కలగడం లేదనీ, క్షణమాత్రమైనా ఆ పరమసత్యం సాక్షాత్కరించడం లేదనీ, అందుకు కారణం ఏమిటనీ, మనం ఎవరినీ ప్రశ్నించనక్కర్లేదు. ఎందుకంటే, మన మనస్సు యొక్క చైతన్య, ఉపచైతన్య భాగాలలో ఇంకా తీవ్రమైన కోరికలు దాగి ఉండడమే అందుకు కారణం అని గ్రహించాలి. అటువంటి అవరోధాలను తొలగిం చటానికి ప్రయత్నించాలి. కోరికలకు మనం చోటిచ్చినంతకాలం భగవత్ సాక్షాత్కారం అన్న ప్రశ్నే లేదు.

పూర్వసంస్కారాల ప్రభావం చేత జనించే కోరికల లేదా సహజప్రేరణల ఆధిపత్యాన్ని కూలద్రోయాలి. సహజప్రేరణలు మన మనస్సులో వెల్లువెత్తుతున్న క్షణంలోనే మనం స్పృహ తెచ్చుకోవాలి. అప్పుడు సముద్రంలో అలల్లా అవి ఆ క్షణంలోనే సమసిపోతాయి. అలా ఎలా స్పృహ తెచ్చుకోవాలో తెలిసిన మనిషి, తన చైతన్యాన్ని ఉన్నతస్థాయికి ఎలా లేవనెత్తాలో తెలుసుకున్న మనిషి, తన మనస్సులో ఉదయించే సహజప్రేరణల ప్రభావానికి లొంగడు. దివ్యచైతన్యంతో, మనలో ఎల్లప్పుడూ ఉండే ఆ అనంతమైన భగవంతుని సన్నిధితో, అనుబంధం పెంచు కోవడమే మన సహజప్రేరణలను అధిగమించేందుకు అత్యంత సమర్థమైన మార్గం.

మోసపు ఇష్టాలన్నింటినీ ఇష్టదేవతలో లయం చెయ్యండి!

సాంఘిక జీవితం కోసం మనం ఎంత సమయాన్ని వ్యర్థం చేస్తామో! ఇతరుల గురించి ఆలోచిస్తూ ఎంత సమయాన్ని వ్యర్థం చేస్తామో! నిజానికి దాన్ని కూడా ధ్యానంలాగానే చేస్తాం. ధ్యానం ఎంత గాఢంగా ఉంటుందో, ఈ ఆలోచనలు కూడా అంత తీవ్రంగా ఉంటాయి. అయితే ఈ ఏకాగ్రతలో మిథ్యారూపాల మీద, భావాల మీద మనస్సును ఏకాగ్రం చేస్తాము. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో పురోగమించ డానికి ఇది సరైనమార్గం కాదు. ఈ తోలుబొమ్మలాట స్థాయి నుండి మనం పైకెదిగి, ఆ బొమ్మల దారాల్ని పట్టుకుని, వాటిచేత బీభత్సమైన నృత్యం చేయించే ఆ ఈశ్వరుణ్ణి చేరుకోవాలి. మన వ్యామోహాలను వదిలించుకుని, నిష్పాక్షికంగా మన అంతరంగం లోలోతుల్ని పరిశీలిస్తే చిత్రవిచిత్రమైన విషయాలు మనలో ఎన్ని జరుగుతున్నాయో మనమే గ్రహిస్తాం. తోటివారితో తిరిగి హడావుడిచేసే బదులు, మన ఇష్టదేవత కోసం ఆ కాలాన్ని వెచ్చిస్తే ఎంత అద్భుతమైన ప్రగతిని సాధించే వాళ్ళమో! ఆ తోలుబొమ్మ దారాలని పట్టుకుని ఆడించే భగవంతుడే లేనప్పుడు ఇక ఆ తోలుబొమ్మ ఏపాటిది? వట్టి తోలుబొమ్మలో ఏముంది? మన భావోద్రేకా

లన్నిటినీ ఇష్టదైవం మీద కేంద్రీకరించకుండా, ఈ రాగద్వేషాలు, ఇష్టాయిష్టాలు ఎందుకు? నీ ఇష్టదైవం నిత్యం నీలోనే ఉంటుంది. అది నిన్ను ఎప్పుడూ వదిలి వెళ్ళదు, కష్టాలలో నిన్ను వదిలిపెట్టదు. నిన్ను ఎప్పుడూ నిరుత్సాహపరచదు. నీకు ఎప్పుడూ దుఃఖాన్ని కలిగించదు.

మీ ఇష్టదేవత ఎప్పుడూ మీలోనే ఉన్నాడు. ఆయన మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ ఉపేక్షించదు, ఎప్పటికీ హతాశుల్ని చెయ్యడు, మిమ్మల్ని ఎప్పటికీ దుఃఖాలలో పడవేసి, అసంతృప్తికి గురిచేయదు. అయితే అతణ్ణి మీవాడిగా ఎలా చేసుకోవాలో, నిరంతరం ఆయన సముఖంలో ఎలా జీవించాలో మీరు నేర్చుకోవాలి. ఆయనలో లీనమై పునీతులు కావడం ఎలాగో మీరు నేర్చుకోవాలి. దురదృష్టవశాత్తూ మన ఇష్టదేవత మీద మనకు చాలినంత భక్తి, ప్రేమ ఉండవు. మనం ఎప్పుడూ మనుష్యుల గురించే ఆలోచిస్తూ, ఆ తోలుబొమ్మలకే దాసులుగా పడివుండాలని కోరుకుంటాము. మనం ఒక సాధుపుంగవుణ్ణి మన 'ఇష్టదేవత'గా చేపడితే, మానవుల రూపంలో వున్న ఈ వందలాది తోలుబొమ్మల్ని మన 'ఇష్టదేవతలు'గా భావించి మోసపోనక్కరలేదు. ఈ మనుష్య రూపంలోని ఇష్టదేవతలందరూ మనల్ని ఈ భౌతికమైన ప్రపంచానికి కట్టిపడేసి, మన ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి అడ్డుపడుతూ ఉంటారు. వీళ్ళందరినీ వదిలించుకుని మనం ఉన్నతంగా ఎదిగినప్పుడే మనకు నిజమైన ప్రేమ అంటే ఏమిటో, ముక్తి అంటే ఏమిటో అర్థం అవుతుంది.

అన్నిటికంటే ముందు, మనపట్ల మనకున్న దృక్పథమే తప్పు. దానితో సహజంగానే ఇతరుల పట్ల మన దృక్పథం కూడా తప్పుగా ఉంటుంది. అనుక్షణం కాచుకొని ఉండండి, మీ ఆలోచనలను నిర్దాక్షిణ్యంగా పరిశీలనకు గురిచెయ్యండి. ఈ తోలుబొమ్మలు మిమ్మల్ని కనిపించని సంకెళ్ళతో కట్టి బంధించకుండా జాగ్రత్త పడండి. రోజంతా మన ఆలోచనలను గమనిస్తూ ఉన్నట్లయితే మన ఇష్టదేవతకు బదులు ఎన్ని 'ఇష్టాలు' మన భావాలలో, ఆలోచనలలో నిండి ఉన్నాయో మనకే తెలుస్తుంది. మనం మన నిజమైన ఇష్టదేవతనే అంటిపెట్టుకుని, మిగిలిన ఈ మోసంతో నిండిన ఇష్టాలన్నింటినీ మన నిజమైన ఇష్టదేవతలో లీనం చెయ్యాలి. ఇది ప్రారంభంలో ఉన్న సాధకులకు ఎంతో బాధాకరంగా తోచవచ్చు. కానీ ఇది తప్ప మరొక పరిష్కారం లేదు.

మీ మనస్సులో మీ ఇష్టదేవతను ఒక అంతఃప్రవాహంగా నిరంతరం ప్రవహించనివ్వండి. మిమ్మల్ని ఆకర్షించే, అయిష్టం కలిగించి ఇతర అన్ని రూపాల

స్థానంలోనూ మీ ఇష్టదేవతను నెలకొల్పండి. అప్పుడు మీ జీవితం నిజంగా సంతోషభరితమై, అన్ని మమతానుబంధాలనూ వదిలించుకుని, నిజంగా సార్థకమవుతుంది. ఆశాభంగాలకు ఇకపై ఏమాత్రం తావుండదు.

కొంతమంది మనుష్యుల్ని తలుచుకొన్నప్పుడు మీరు అదిరిపడతారు. కొన్నిసార్లు ద్వేషంతో రగిలిపోతారు. కొన్నిసార్లు బలమైన కామవాంఛతో తపిస్తారు. దానినే 'ప్రేమ' అని అంటారు కూడా! మీరు ప్రయత్నపూర్వకంగా, శక్తికొద్దీ ఈ భావాలన్నింటినీ, అవి పుట్టీపుట్టగానే మీ ఇష్టదేవతలో లీనం చెయ్యండి. ఇతరుల గురించి ఆలోచన కలుగగానే, ఆ ఆలోచనని తొలగించి, దాని స్థానంలో మీ ఇష్టదేవత గురించిన ఆలోచనను నింపివెయ్యండి. మీ మనస్సులో కనిపించే వారి రూపాల స్థానంలో దివ్య వెలుగుతో ప్రకాశిస్తున్న మీ ఇష్టదైవం యొక్క రూపాన్ని ప్రతిష్ఠించండి. ఈ విధంగా చేసినప్పుడు మీ శక్తిని వృథా కాకుండా ఆప గలుగుతారు. అంతేకాక ఈ సాధన ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి గొప్పగా తోడ్పడుతుంది.

సాధారణంగా శరీరస్పృహ ఎంత ఎక్కువగా ఉంటుందంటే మనం ఎప్పుడూ శరీరాల స్థాయిలోనే ఆలోచిస్తూ ఉంటాము. ఇతరుల గురించి మీ మనస్సులో కలిగే ఆలోచన, అది పనికిమాలినదైనా కావచ్చు, అపాయకరమైనదైనా కావచ్చు; అది మిమ్మల్ని ఆకర్షించేదైనా, వికర్షించేదైనా కావచ్చు; కానీ అది ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి ఉపయోగకరం కాకపోతే – తత్‌క్షణమే దాన్ని తొలగించి దాని స్థానంలో మీ ఇష్టదేవతను ఉంచండి. మీ ఇష్టదైవాన్ని గురించే తీవ్రంగా ధ్యానం, జపం చెయ్యండి. అలా మీ మనస్సంతా భగవంతుడి మీదే లగ్నమయ్యేలా చూడండి. వివేకానంద స్వామి “నిత్యజీవితంలో మనం చెయ్యవలసిన ఆలోచనంతా దైవాన్ని గురించిన ఆలోచన ద్వారానే చక్కగా చెయ్యవచ్చు” అని చెప్పేవారు.

మానవ మేధస్సు సృజనాత్మకమైనది, కాబట్టి అది ఎప్పుడూ ఏదో కొత్త ఆలోచనను పుట్టిస్తూనే ఉంటుంది. ఈ సృజనాత్మకతను మీరు మెలకువతో తగిన దోవలో పెట్టాలి. దానికి ఉన్నత ఆదర్శాలను చూపి ఉన్నతమైన విషయాలను రూపు దిద్దేందుకు తోడ్పడకపోతే అది హీనమైన విషయాలలో తన సృజనాత్మకతను చూపించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మామూలు మనుష్యులలోని సృజనాత్మకత తప్పు దోవ పట్టి అపాయకరంగా మారకుండా వుండాలంటే, ఆ సృజనాత్మక శక్తిని ఉన్నతమైన మార్గాలలోనికి మళ్ళించాలి. సాధారణంగా మనం శారీరక సృజనాత్మకతను, మానసిక సృజనాత్మకతను, ఆధ్యాత్మిక సృజనాత్మకతను

చూడవచ్చు. కాబట్టి ఆయా విషయంలో మరింత ఉన్నతమైన, అత్యున్నతమైన భావాలకు ఎందుకు చోటివ్వకూడదు? సాధారణంగా మనం భౌతికస్థాయిలో చురుకుగా ఉండాలని అనుకుంటాం. అటువంటప్పుడు, ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలో మాత్రం చురుకుదనాన్ని ఎందుకు చూపించ కూడదు?

18వ శతాబ్దానికి చెందిన బెంగాల్ దేశపు సాధువు రచించిన ఒక పాటను చూడండి–

ఓ మనసా నా మాట విను!
నీకు నచ్చిన రీతిలో అమ్మను అర్చించు
రాత్రింబవళ్ళూ గురుమంత్రం స్మరించు
నీ పడక అమ్మకు సాష్టాంగప్రణామం
నీ నిద్రే అమ్మపై తీవ్రధ్యానం
అమ్మ ప్రసాదమే నీ భోజనం
నీవు వినే ప్రతి మాటా అమ్మ మంత్రమే
అక్షరమాల అంతా అమ్మ ప్రతీకలే
రామప్రసాదు చెపుతున్నాడు
సర్వం మాతృమయం
నీ తిప్పటలన్నీ అమ్మ చుట్టూ ప్రదక్షిణాలే.

ఈ పాటలో ఎంతో అందంగా చిత్రీకరించబడిన భావం ఏమిటంటే, అన్ని పనులనూ దైవంతో ముడిపెట్టి పనిచేయడమే.

మత దురభిమానులు కాకండి

పాశ్చాత్య దేశాలలో పరబ్రహ్మాన్ని గురించి ధ్యానించాలని అనుకునేవారు చాలామంది ఎదురౌతారు. నిరాకారం గురించి ధ్యానం చేయడానికి ముందు, దైవరూపాలను సోపానాలుగా వాడుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని వారికి నచ్చచెప్పడం చాలా కష్టం. అయితే వారి విషయంలో నిజంగా ఏమి జరిగిందో చూడండి. వారు, వీరు అని చూడకుండా ఒకే వ్యక్తిని దేవునిగా కొలవమని అందరిని ఆదేశించారు. మనుష్యులకు వారివారి స్వభావాలను బట్టి వేరే దైవరూపం వారికి నచ్చినట్లయితే, ఆ రూపం మీద ధ్యానం చేయమని వారికి చెప్పి ఉండవచ్చు కదా! అలా చెయ్యలేదు. అలా చేసివుంటే, అది తప్పక వారి ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి సాయపడేది. అయితే, మరొక వైపునుంచి చూస్తే, ఇలా ఒకే దివ్య వ్యక్తిత్వాన్ని గురించి

ధ్యానం చేసిన ప్రతివారూ దురభిమానులే కానక్కరలేదు. అన్ని దైవరూపాలు ఒకే పరమాత్మ యొక్క వ్యక్తీకరణలేనని తెలుసుకోగల విశాలహృదయం ఉన్నప్పుడు ఏ ప్రమాదమూ జరగదు. మతానికి, విశ్వాసాలకూ సంబంధించిన మన తగాదాలన్నీ చాలావరకూ ఆ పరమసత్యాన్ని గురించిన మిడిమిడి జ్ఞానం వలనే. మనం కొంతస్థాయికి ఎదిగి, ఆ స్థాయిలో సత్యాన్ని చూస్తాం. వెంటనే ఇతరులతో పోట్లాటకు దిగుతాం. వాళ్ళు కూడా మనలాగా సగం-సగమే తెలుసుకొని వుంటారు. మనం అర్థం చేసుకున్నది ఆ పరమ సత్యంలో ఒక అంశాన్ని మాత్రమేననీ, అలాంటివే ఇంకా చాలా అంశాలు ఉండవచ్చున్న విషయాన్నీ మనం గుర్తుంచుకోము. ఏ స్థాయిలో కలిగే దివ్యదర్శనం ఆ స్థాయికి సంబంధించినంత వరకూ నిజం కావచ్చు. కానీ అదే అసలు సాక్షాత్కారం కానేరదు. ఆ పరమసత్యం యొక్క స్థాయికి మనం ఎదిగి దాన్ని యథార్థంగా సాక్షాత్కరించుకున్నపుడు మాత్రమే అంతకు ముందు కలిగే పాక్షికమైన దివ్యదర్శనాలన్నింటికీ కూడా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో తగిన స్థానం ఉందని తెలుసుకోగలం.

భారతదేశంలో ఈ సూత్రాన్ని అనాదికాలంలోనే కనిపెట్టారు. అందుచేతనే మన దేశంలో మతపరమైన హింస, వర్గవైషమ్యాలు అంతగా కనిపించవు. ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని ఒకే మూసలో పోసి, ఒక అవతారాన్నే దేవుడని చెప్పే పొరపాటు మన దేశంలో జరగలేదు. ధార్మిక విషయాలలో సంకుచిత మనస్తత్త్వమే పాశ్చాత్య దేశాలలో ఆధ్యాత్మికత రూపుమాసిపోవడానికి కారణమైంది.

మనం ఏసుక్రీస్తును ఆరాధించినప్పుడు క్రీస్తు చైతన్యాన్ని పొందుతాం. కృష్ణుణ్ణి పూజించినప్పుడు కృష్ణ చైతన్యాన్ని పొందుతాం. రామకృష్ణుణ్ణి అర్చించినప్పుడు రామకృష్ణ చైతన్యాన్ని పొందుతాం. పై మార్గాలన్నీ మనల్ని పరిపూర్ణ చైతన్యానికి కొనిపోగలవు. ఎందుకంటే ఆ మహాత్ములందరూ ఆ పరమాత్మతో తమ ఏకత్వాన్ని సాక్షాత్కరించుకున్నవారే. అటువంటి భగవదవతారాలన్నీ ఆ పరబ్రహ్మకు ద్వారాలే. క్రీస్తు యొక్క వ్యక్తిత్వం నాకు నచ్చకపోతే క్రీస్తును అర్చించడం వల్ల నాకు ఎటువంటి ప్రయోజనం కలుగదు. తత్ఫలితంగా నా జీవితం మొత్తం నిష్ఫలితమౌతుంది. ఏ మహాత్ముడు నా మానసిక స్వభావానికి నచ్చుతాడో, నా ఆదర్శానికి సరిపోతాడో, నాకు సంతృప్తిని కలిగిస్తాడో అతణ్ణి నేను అనుసరించాలి. ఆ విధంగా చూసినప్పుడు ఎవరికి ఎవరు నప్పుతారో వారినే అనుసరించాలి. క్రీస్తును అనుసరించవలసిన మనిషిని బుద్ధుణ్ణి గానీ, కృష్ణుణ్ణి గానీ కొలవమని చెప్పకూడదు. ఎందుకంటే అలా చేస్తే అతడి

ఆధ్యాత్మిక జీవితం నిరర్థకమౌతుంది. మత దురభిమానులైన వారు ఈ అతిముఖ్యమైన సత్యాన్ని గుర్తించరు. తాము అంధులై ఉండడమే కాక అందరినీ అంధత్వంలో పడవేస్తారు. అన్ని ప్రపంచమతాల యొక్క మహదవతారాలూ, మతప్రవక్తలూ ఒకే దేవుని అంశలే. ప్రపంచంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ ఒకే పరిరక్షకుడు ఉన్నాడని నమ్మ బలకడం చాలా తప్పు. కాబట్టి అందరి మీదా ఒకే దేవుణ్ణి రుద్దడం అనేది అతి భయంకరమైన భావన.

అయితే ఈ దురభిమానం భగవదవతారాలను ఆరాధించేవారికే పరిమితం కాలేదు. అద్వైత వేదాంతులు కూడా దురభిమానులుగా తయారు కావడాన్ని మనం చూడవచ్చు. దేవీదేవతలూ, అవతారాలూ అన్నీ 'మాయలో' నుంచి పుట్టినవే కనుక అవన్నీ కూడా మిథ్యయేనని అందరికీ బోధించడం కన్నా తెలివి తక్కువ పని మరొకటి లేదు. అద్వైతులు కూడా సృష్టి అంతటా దైవత్వం స్వతస్సిద్ధంగా వ్యాపించి ఉందన్న సత్యాన్ని తప్పక గ్రహించాలి. నిర్గుణబ్రహ్మం ఎంత ముఖ్యమో అధిక సంఖ్యాకులకు సగుణబ్రహ్మం కూడా అంతే ముఖ్యం, అవసరం. భావాతీత స్థితిలోని పరబ్రహ్మాన్ని చేరాలంటే అంతటా వ్యాపించివున్న భగవంతుణ్ణి ముందు తెలుసుకోవాలి. మనలోనే ఉన్న భగవంతుణ్ణి ముందు సాక్షాత్కరించుకోవాలి. తర్వాత ఇతరులలో ఉన్న దైవాన్ని అనుభూతి చెందాలి. ఆపైన ఈ నామరూపా లన్నింటినీ దాటి మనం అద్వైతభావాన్ని సాక్షాత్కరించుకుంటాం. పేర్లు, రూపాలు, గుణాలు – ఇవన్నీ అద్వైత పరబ్రహ్మ స్థితిని పొందిన వారికి మాత్రమే అనిత్యం. మిగిలిన వారికి కాదు. ఈ విషయాన్ని మనం ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి.

సర్వధర్మ స్వరూపమైన శ్రీరామకృష్ణుల బోధన ప్రకారం అన్ని నామరూపాలకూ అతీతమైన అఖండ పరమాత్మ తానే అన్ని జీవుల రూపంలోని ఈశ్వరుడిగా, జగన్నాథుడిగా ప్రకటితమౌతాడు. ఆయనే దేవీదేవతలు రూపాలలో కూడా సాకారు డయ్యాడు. ఇవే కాక భగవదవతారాల రూపంలో కూడా తానే అవతరిస్తాడు.

ఆ అనంతత్వాన్ని మనస్సు అర్థం చేసుకోలేదు. అది అవాఙ్మానసగోచరం, అంటే వాక్కుకు, మనస్సుకూ అందనిది. దానిని అనుభూతి పొందాలంటే, ముందుగా సాధకుడు ఏదోఒక నామాన్ని, రూపాన్ని చేపట్టాలి. ఆ పరమాత్మ యొక్క సాకార రూపమే భగవంతుని అవతారం. అది క్రమక్రమంగా మనల్ని ఆ పరమాత్మ వద్దకు చేరుస్తుంది. భగవంతుని పవిత్ర నామం కూడా ఆ పరమాత్మ యొక్క వ్యక్తీకరణే. ఎలాగైతే సాకారం మనల్ని నిరాకారానికి కొనిపోతుందో అదే విధంగా 'నామం' మనల్ని 'నామరహిత'స్థితికి తీసుకుపోతుంది.

మనలాంటి మామూలు సాధకులతో వచ్చిన చిక్కు ఏమిటంటే మన ఆలోచనలన్నీ భౌతిక రూపాలకు పరిమితమై వాటినే అంటిపెట్టుకుని ఉంటాయి. అది స్త్రీరూపం కావచ్చు, పురుష రూపం కావచ్చు – కానీ ఒకే దివ్యరూపానికి అంటిపెట్టుకుంటాము. అది ఒక దేవీరూపం కావచ్చు, దేవుడి రూపం కావచ్చు. ఆ తర్వాత ఇలా హాయిగా సాగుతున్న ఆలోచనలను వదిలిపెట్టడానికి ఇష్టపడం. అన్నిటి కన్నా ముందు మన గురించీ, మన ఇష్టదైవాన్ని గురించీ భౌతికమైన పరిభాషలో ఆలోచించడం మానివెయ్యాలి. అలా చెయ్యనంతవరకూ మనం నిజంగా ఎటువంటి పురోభివృద్ధినీ సాధించలేము. మీరు నేనొక భక్తుణ్ణని భావిస్తూ, ఏ దేవతనో, ఏ దేవుణ్ణో ఆరాధించడం తప్పు అని నేను చెప్పడం లేదు. అది చాలా మంచిది; చాలా అవసరం కూడా. అయితే అదే అత్యున్నతమైన సాధన అని అనుకోకండి.

ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితిలో మనం నేరుగా పరమాత్మ గురించి ధ్యానం చెయ్యలేక పోవచ్చు గాక. అయితే ఎంతోకొంత భావన చెయ్యవచ్చు కదా! ఊహించ వచ్చు కదా! సాధారణంగా మనం మన శరీరమే పరమ సత్యమనీ, మన వ్యక్తిత్వమే పరమసత్యమనీ అనుకుంటాం. కాబట్టి అన్నిటికన్నా ముందు మనమందరం ఆత్మ స్వరూపులమనీ; మనస్సు, శరీరాలమూ కామనీ అనుకోవడం మొదలుపెడతాం. ఆ భగవంతుడి యొక్క అనంతమైన కాంతిలో మన ఆత్మ ఒక కాంతిరేఖ అని అనుకుందాము. మీ ఆత్మ వెనుక దానికి ఆధారంగా ఒక జ్యోతిర్మయ సముద్రం ఉన్నదని శక్తికొలదీ భావన చెయ్యండి. మీ శరీరాన్నీ, మనస్సునీ అందులో లీనం చెయ్యండి. మనం సాధారణంగా చేసే పూజాపురస్కారాల సమయంలో మనస్సులో పెట్టుకునే 'నేను శరీరాన్ని! నేను మనస్సుని!' అనే భౌతికవాదాన్ని 'ఈ భావనలో' నిర్మూలిద్దాం.

ఆధ్యాత్మిక సాధన ప్రారంభదశలలో మనం ఆత్మస్వరూపులమని ఎల్లవేళలా గుర్తుంచుకోవడం ఎంతైనా మంచిది. ప్రతి ఆత్మ ఒక మానసిక దేహాన్నీ, ఒక భౌతిక దేహాన్నీ ధరిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ జగన్నాటకంలో తన పాత్రను పోషించాలి కదా! జీవితమనే నాటకంలో మన పాత్రను చక్కగా నటించి చూపాలి. ఇది కేవలం ప్రాపంచికమైన జీవితంలోనే అనుకోండి. మానసిక ప్రపంచంలోనూ, ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో కూడా మనం మన పాత్రకు జీవం పొయ్యాలి.

సగుణోపాసన - నిర్గుణోపాసన

మనలో ప్రతి ఒక్కరూ, మన సొంత ఆలోచనలతోనే మన చుట్టూ ఒక ప్రపంచాన్నే నిర్మించుకున్నాం. మన దృష్టి ఈ ప్రపంచాన్ని దాటి ఆవల ఏముందో చూడలేదు. నాకు ఈ ఆకారం ఎలా వచ్చింది? నా వ్యక్తిత్వం ఎలా పుట్టింది? మనం ఈ విధంగా ఆలోచిస్తే మనలోని 'నేను' అనే అహంకారం క్రమక్రమంగా నిరాకార పరబ్రహ్మంలో లయమై పోవడాన్ని గమనించవచ్చు. అవతారపురుషుల జీవితాలను మనం అధ్యయనం చేసినప్పుడు వారందరూ ఆ పరమాత్మతో తాము ఒకటన్న అనుభూతి పొందారని తెలుసుకోవచ్చు.

ఆ అవతారపురుషులు సాధించిన చైతన్యాన్ని మనం కూడా అందుకోగలిగితే మనం కూడా మన పరిమితులన్నీ దాటిపోగలుగుతాము. మన సంకుచితమైన బ్రతుకు సంకెళ్ళు తెగిపోయి మనం కూడా ఆ అఖండ చైతన్య స్వరూపమైన పరమాత్మను అనుభూతి చెందుతాము. మనం చిన్నచిన్న నీటి బుడగలం. కానీ అవతారపురుషులు పర్వతశ్రేణుల వంటి కెరటాలు. వారు నిరంతరం తమ యథార్థ తత్త్వాన్ని గురించిన స్పృహను కలిగి ఉంటారు. మనం కలిగివుండే స్పృహ అపవిత్రం గానూ, పరిమితంగానూ ఉంటుంది. వాళ్ళది పవిత్రమైన, అనంతమైన చైతన్యం. సంపూర్ణుడైన పరమాత్మలో మన వ్యక్తిగతమైన అస్థిత్వం ఒక భాగం. మన వ్యక్తిత్వాన్ని ఆ సంపూర్ణంలో లయం చెయ్యవచ్చు, కానీ ఆ సంపూర్ణమైన దాన్ని మొత్తం తెచ్చి మన వ్యక్తిత్వంతో ఏకం చెయ్యడం ఎప్పటికీ సాధ్యం కాదు. మన పరిమితమైన వ్యక్తిత్వానికీ, ఆ దివ్యమైన వ్యక్తిత్వానికీ – ఈ రెంటికీ వెనుక ఒకే అఖండ సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మం ఉన్నది. దానిని పొందాలన్న మన భావోద్రేకాన్ని తీవ్రతరం చేయడం ద్వారా ఆ హిరణ్యగర్భుడికి (విశ్వమనస్సుకు) ప్రేరణ కలిగించి అందులో నుండి ఒక ప్రకాశమానమైన దివ్యరూపాన్ని వెలువడేలా చేయవచ్చు. ఒకవేళ అటువంటి రూపం దాని నుండి వెలువడకపోయినా కనీసం దాని ఉనికిని మనం అనుభూతి చెందగలుగుతాము.

మీరు ఒక సరస్సులోనికి ఒక రాయిని విసిరితే మీకు అలలు కనిపిస్తాయి. దీనికోసం మీరు సరస్సునే తయారు చెయ్యవలసిన పనిలేదు. ఆ నీరు ఎప్పుడూ ఉన్నదే. మీరు విసిరిన రాయి ఒక అలకు కారణమయింది, అంతే! అదే విధంగా అనంతమైన చైతన్యం ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటుంది. మీరు గొప్ప వ్యాకులతతో ప్రార్థించినప్పుడు ఆ నిరాకార పరబ్రహ్మంలో నుంచి ఒక దివ్యరూపం అలలాగా

ఎగసివస్తుంది. కానీ అలా జరగడానికి భక్తి తీవ్రత ఎంతైనా అవసరం. ఒక సాధకుడు తన జీవితంలో ఎంత తీవ్రత చూపించగలడన్నది అతి ముఖ్యమైన విషయం. అదే అతడి సాధన ఎంత వరకూ సఫలమవుతుందో నిర్ణయిస్తుంది. మన ఆత్మ ఎంతగా వ్యాకులపడితే ఆ దైవం అంత త్వరగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. అదే నిజమైన భక్తి.

సాధకుడు ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో అభివృద్ధి సాధించే కొద్దీ నిరాకార నిర్గుణంలో నుంచి వెలువడిన సాకారరూపం తిరిగి అందులోనే లీనమైపోతోందని గ్రహిస్తాడు. ఒక రూపంతో ఉన్న భగవంతుడి మీద పెంచుకున్న భక్తి క్రమంగా నిరాకార పరబ్రహ్మం మీద భక్తిగా మారిపోతుంది. ఆ విధంగా ఒక నిజమైన భక్తుడు అన్ని అంశాలనూ సరైన దృష్టితో అవగాహన చేసుకుంటాడు. అతడికి సగుణ – నిర్గుణ; సాకార – నిరాకార; వ్యక్త – అవ్యక్త; అనేవి ఒకే పరమసత్యం యొక్క రెండు అంశాలని తెలుసు. ప్రాపంచికమైన మమతానురాగాలను అధిగమించి అతడి మనస్సు, హృదయమూ పూర్తిగా భగవద్ధ్యానానికే అంకితమవుతాయి. అతడు భగవంతుణ్ణి, ఆయన యొక్క సమస్త రూపాలలోనూ ప్రేమిస్తాడు. అతడి ప్రేమకు అవధులు ఉండవు.

17.

ఆత్మ సమర్పణ

దైవబలం

ఆధ్యాత్మిక జీవితం కేవలం బలవంతుల కోసమే! అయితే బలమంటే కేవలం శారీరక బలమే కాక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక బలాలు కూడా. సంకల్పశక్తిని నిరంతర అభ్యాసంతో పెంపొందించుకుని, తపస్సాధనలు చేయడం ద్వారా మనిషి బ్రహ్మాండమైన అంతఃశ్శక్తిని సాధిస్తాడు. అయితే ఈ బలాలు, శక్తుల కన్నా వేరైన బలం ఇంకొకటుంది. అదే దైవబలం. సలక్షణుడైన భక్తుడు తాను ఆ సర్వేశ్వరుడి సంరక్షణలో ఉన్నానన్న స్థైర్యాన్ని కలిగివుండి తాను అనంతమైన బలవంతుణ్ణని భావిస్తాడు. మధ్యయుగానికి చెందిన 'సూరదాస్' అనే ఉత్తర భారతదేశపు సాధువు, "బృందావన బాలుడైన శ్రీకృష్ణుని దయవల్ల నిర్బలులకు బలం కేవలం ఆ శ్రీరాముడేనని తెలుసుకొన్నాను!" అని సన్నుతించాడు.

భగవంతుడికి మనల్ని మనం సంపూర్ణంగా అర్పించుకుని, శరణు వేడడమే ఒక మహాశక్తిమంతమైన సాధన. కానీ అది మామూలు మనుష్యులు అనుకునేంత సులభం కాదు. సాధారణంగా మనుష్యులు తమ శరీరాన్నీ, మనస్సునూ, ఆత్మనీ ఆయన పాదాలవద్దే అర్పించామనీ, ఆయన మీదే ఆధారపడి ఉన్నామనీ, రోజులో రకరకాల సమయాలలో ప్రార్థనచేసి తమ ఇష్టదేవతకు నివేదిస్తూ ఉంటారు. వారు చెయ్యగలిగింది అంతవరకే.

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడితో ఈ శరణాగతి గురించి ఇలా చెపుతాడు:

ఈశ్వరస్సర్వభూతానాం హృద్దేశేఽర్జున! తిష్ఠతి ।
భ్రామయన్ సర్వభూతాని యంత్రారూఢాని మాయయా ॥ *18.61*

సర్వాంతర్యామి అయిన భగవంతుడు అందరి హృదయాలలో నివాసముంటాడు. తన మాయచేత వారందరినీ రంగులరాట్నంలో తిప్పినట్లుగా గిరగిరా తిప్పుతూ ఉంటాడు!

తమేవ శరణం గచ్ఛ సర్వభావేన భారత! ।
తత్ప్రసాదాత్ పరాం శాంతిం స్థానం ప్రాప్స్యసి శాశ్వతమ్ ॥ *18.62*

హృదయస్ఫూర్తిగా ఆయన యందే శరణాగతుడివికా! ఆయన కృపవల్ల నీవు పరమశాంతినీ, అమరత్వాన్నీ పొందుతావు.

ఇతి తే జ్ఞానమాఖ్యాతం గుహ్యాద్గుహ్యతరం మయా ।
విమృశ్యై తదశేషేణ యథేచ్ఛసి తథా కురు ॥ *18.63*

ఇదే నేను నీకు బోధించే సూక్ష్మతమమైన జ్ఞానం. దాని మీద చక్కగా ధ్యానం చేసి, దాన్ని అర్థం చేసుకో! ఆపైన నీకు ఎలా నచ్చితే అలా చెయ్యి!

భగవంతుడి నుండి మనల్ని మనం దూరం చేసుకున్నప్పుడు మన అహంకారం అంచెలంచెలుగా పెరిగిపోయి సన్మార్గాన్ని విడిచి దిగజారతాము. మన అహంకారాన్ని మనకు ఆధారంగా చేసుకునే బదులు ఆ దేవుడికి శరణాగతుల మవుదాము! మనలో నుంచి మన అహంకారాన్ని తొలగించి, ఆయననే మన చైతన్యానికి కేంద్రంగా చేసుకుందాము. అప్పుడు మన నైతిక, ఆధ్యాత్మిక జీవితాలు సులభతరమవుతాయి. మనలోని నీచస్వభావం తలెత్తినప్పుడు, తీవ్రమైన వ్యాకుల తతో భగవంతుణ్ణి ఎలుగెత్తి ప్రార్థన చేయడాన్ని అభ్యసించాలి. అప్పుడు ఏదో ఒక తెలియని బలం మనలో పుట్టి అది మనల్ని పైకి లేవనెత్తుతున్నట్టుగా మనకే తెలుస్తుంది.

సందిగ్ధత, అనిశ్చిత అనేది ఒక వరం!

ఆధ్యాత్మిక దృక్పథంతో చూసినప్పుడు, మన చుట్టూ ఎల్లప్పుడూ ఒక గొప్ప సందిగ్ధావస్థ ఆవరించి ఉండడమే మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మీరు ఏయే విషయాలమీద, వ్యక్తులమీద ఆధారపడుతున్నారో, అవన్నీ మీనుంచి లాగివేసుకో బడి, మీకు ప్రాపంచికమైన ఆధారం ఏదీ లేకుండా పోయినప్పుడే మీకు మరింత మేలు కలుగుతుంది. మీరు ఇంతకాలంగా మీ హృదయంలో పెంచుకుని, పదిల పరచుకున్న పాత విలువలు, స్నేహాలు, మమతానుబంధాలూ – సమస్తమూ విరిగి, నేలకూలి, ఆ వినీలసంద్రంలో విలీనమైపోతే చాలా మంచిది. మనకు అక్కరకు వస్తాయని నమ్ముకున్న వస్తువులూ, మనల్ని ఆదుకుంటారని నమ్మిన మనుష్యులూ – అన్నిటి మీదా, అందరి మీదా మనం పెంచుకున్న ఆశలన్నీ అడియాశలైపోతేనే మనకు ఎంతో మంచిది. అప్పుడు ఇక తప్పనిసరిగా మన మనస్సు భగవంతుడి

వైపు తిరుగుతుంది. ఎందుకంటే ఆయనే మనకు ఎల్లప్పుడూ అండగా నిలబడే స్నేహితుడు, మార్గదర్శి.

ఇటువంటి అనుభవం కలిగితే అది మనకు చాలా బాధాకరంగా ఉండ వచ్చు. కానీ అది మనకు చాలా అవసరం. లేకపోతే మనుష్యులు భగవంతుణ్ణి, తమ ఆధ్యాత్మిక గమ్యాన్ని మరిచిపోతారు. నిజానికి మీ నిజమైన భవిష్యత్తు ఏమిటో మీకు తెలియదు. అశాశ్వతమైన విషయాల మీద ఆధారపడి ప్రయోజనం లేదు. కానీ మనుష్యులు నిరంతరం చేసేది అదే. కొన్నిసార్లు రోగానికన్నా, చికిత్స ఎక్కువ బాధా కరంగా ఉంటుంది. కానీ చేయించుకోక తప్పదు. రోగమెంత బలమైనదైతే చికిత్స కూడా అంత బలంగా చెయ్యాలి. పాశ్చాత్య దేశాలలో ఈ "కామకాంచనాల" జబ్బు బాగా ముదిరిపోయింది. అందుచేత దానికి శక్తిమంతమైన సూదిమందులు, మాత్రలు ఇవ్వాలి. అప్పుడు కానీ ఆ రోగం కుదరదు. ప్రతిరోగం విషయంలోనూ చికిత్స చేసేటప్పుడు దానిని తట్టుకోలేని దుర్భరస్థితి కలుగుతుంది. రోగం పూర్తిగా నయం కావడానికి ఎక్కవలసిన మెట్లలో ఇది ఒకటి.

కొన్నిసార్లు, నేను ప్రార్థన చేసేటప్పుడు, భక్తుల్ని కష్టాలకూ, పరీక్షలకూ గురిచేయమని భగవంతుడికి నివేదిస్తాను. ఎందుకంటే వాళ్ళకి అప్పుడు గానీ ఒళ్ళు తెలియదు. మాయ అనేది ఎంత శక్తిమంతమైనదంటే వాళ్ళు ఇంతకు ముందు పడిన బాధల్ని మర్చిపోయి మళ్ళీ పాతకాలపు అడ్డదోవలే త్రొక్కుతారు. వారికి భగవంతుడు నిరంతరం గుర్తు ఉండేలా చెయ్యాలంటే ఏదో ఒక కష్టం అవసరం.

మనకు కలిగే బాధలన్నీ మనకు దేవుడిచ్చే శిక్షణలో భాగాలే! మనలోని సహజప్రేరణలన్నింటినీ స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకుని మన ఆధ్యాత్మిక సాధన అనే అగ్నిలో ఆహుతి చెయ్యాలి. ఇనుపకడ్డీ వంకరపోతే దాన్ని సుత్తితో కొట్టి వంకర తీస్తారు. అప్పుడప్పుడు, మనం సుత్తికి, దాగలికి మధ్యలో సున్నితంగా ఉన్నామనే విషయాన్ని, మన అహంకారం వలన మరచిపోతాము. ఒక్కసారిగా సుత్తి దెబ్బ పడగానే, "అబ్బా! ఎంతటి కష్టం వచ్చిపడింది రా?" అని కెవ్వుమని కేకపెడతాము. అసలు ఆ సుత్తిదెబ్బ పడేచోటకు వెళ్ళి కూర్చోమని మీకు ఎవరు చెప్పారు?

బాధలనేవి భౌతికస్థాయిలోనే ఉండనవసరం లేదు. ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు కూడా ఇటువంటి కష్ట కాలం ఎదురవుతూనే ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు తాము ఒక గాఢాంధకారపు నిశీధిలో ఉన్నట్లుగా సాధకులకు తోస్తుంది. ఆ స్థితిలో వారికి అంతకు ముందు కలుగుతూ ఉన్నంత భక్తి పారవశ్యం కలుగదు. ఒక

ప్రాపంచికుడికి కలిగే కష్టాలు ఎంత బాధాకరంగా ఉండగలవో ఈ రకమైన అనుభవం ఆధ్యాత్మిక సాధకుడికి అంతే బాధాకరంగా ఉంటుంది.

అహంకారం - అన్ని బాధలకూ ప్రధానకారణం

తరచు మనుష్యులు దేవుని కృపను మర్చిపోతారు లేదా నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. తమ సొంత శక్తిమీద అమిత విశ్వాసంతో నిర్లక్ష్యంగా తయారవుతారు. ఇదే పొగరుబోతుతనంగా కూడా పరిణమించవచ్చు. పాతకాలపు హాస్యకథ ఒకటుంది. పూర్వం ఒక ఋషి ఆశ్రమంలో ఒక చిట్టెలుక ఉండేది. ఒకరోజు ఒక పిల్లి దాన్ని తరిమింది. అది ఎలాగో తప్పించుకుంది. ఋషి జాలిపడి ఆ చిట్టెలుకను పిల్లిగా మార్చాడు. ఆ తర్వాత కొన్ని కుక్కలు దాన్ని చీల్చిచెండాడాలని వెంట తరిమాయి. దానితో ఆ ఋషి దాన్ని ఒక కుక్కగా మార్చాడు. అయినా దాని కష్టాలు తీరలేదు. ఆ కుక్కని ఒక చిరుతపులి చంపబోయింది. ఇది చూసి, ఆ ఋషి దాన్ని ఒక పెద్దపులిగా మార్చాడు. అయితే ఎప్పుడైతే అది పెద్దపులిగా మారిందో అప్పుడు అది ఆ ఋషినే చంపడానికి తయారయింది. దానితో ఆ ఋషి, “సరే! నువ్వు చిట్టెలుకగానే పడివుండు!” అని దాన్ని తిరిగి చిట్టెలుకగా మార్చాడు.

ఆధ్యాత్మిక సాధకుల విషయంలో కూడా ఇలాగే జరుగుతుంది. మొదట దేవుడు వారిమీద తన కృపను వర్షిస్తాడు. దాని సహాయంతో వారు కొంత పవిత్రతను పొంది, ఆపైన కొంత ఏకాగ్రతనూ, వైరాగ్యాన్నీ సాధిస్తారు. కానీ దానితో పాటే అహంకారులుగా తయారై తాము సాధించినది చూసుకొని పొంగి పోయి నిర్లక్ష్యంగా తయారవ్వడమే కాక ఈ ప్రపంచాన్నే దూషించడం మొదలు పెట్టి, దాన్ని సంస్కరించడానికి సిద్ధమౌతారు. అంతలో అకస్మాత్తుగా భగవంతుడు తన కృపను వెనక్కి తీసికుంటాడు. దానితో వారు ఏకాకులుగా మిగిలిపోయి, వారి ఆధ్యాత్మిక జీవితం శూన్యంగా తయారవుతుంది.

ఒక విషయాన్ని మనందరం నిరంతరం మనస్సులో నిలుపుకోవాలి. ఎవరైతే యథార్థంగా, నిజంగా ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని అనుసరిస్తారో వారు తమ అహంకారాన్ని అణచుకుని, తమలో మరింతగా నిస్వార్థపరతను నింపుకుని, తోటి వారి పట్ల దయా, జాలీ కలిగివుంటారు. మనం దానశీలురమై ఉండాలి కానీ బిచ్చగాళ్ళలాగా ఉండకూడదు. ప్రాపంచిక విషయాలకు సంబంధించినంతవరకూ మనుష్యులలో అధిక సంఖ్యాకులు బిచ్చగాళ్ళలాగా ఉంటూ, ఇతరులు తమకేమి ఇస్తారా అని చూస్తూ ఉంటారు. అయినా అహంకార పూరితులుగా ఉంటూ

వుంటారు! మన అహంకారాన్ని ఎంత తగ్గించుకుంటే మనం అంత సంతోషాన్నీ, శాంతినీ పొందగలుగుతాము, అంత చక్కగా పనిచేయగలుగుతాము.

ఆధ్యాత్మికంగా మీరు పొందుతున్న ఆశీర్వాదాలను, మీపై వర్షిస్తున్న దీవెనలను, చులకన చేసి చూడకండి. మీ బలహీనతల గురించి, చేసిన పొరపాట్ల గురించి రాత్రింబవళ్ళూ ఆలోచించకుండా, మీ మనస్సును చురుకుగా, అప్రమత్తంగా ఉంచుకోవడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. నిరంతర నిత్యానిత్యవిచక్షణ భక్తిమార్గానికి కూడా ఎంతో అవసరం. భగవంతుడు మనమీద కురిపిస్తున్న కారుణ్యాన్ని లాభదాయకంగా మలచుకోవాలంటే మనం నిరంతరం అప్రమత్తులమై ఉండాలి. శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పినట్లుగా మీరు దేవునివైపు ఒక అడుగువేస్తే ఆయన మీవైపు పది అడుగులు వేస్తాడు.

మీ బాధల్ని ఆధ్యాత్మిక బలంగా మలచుకోండి!

నిజమైన భక్తులు సంపదలూ, భౌతిక సుఖాలూ కావాలని ప్రార్థించరు. వారు తమ కష్టాలు తొలగిపోవాలని కూడా ప్రార్థించరు. వారు కోరేది బాధల్ని ఓర్చుకునేందుకు కావలసిన శక్తిని తమకు ఇమ్మని మాత్రమే! రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ వ్రాసిన ఒక చక్కని పాటను చూడండి.

"ఓ ప్రభూ! నీ ప్రయోజనాన్ని నెరవేర్చుకొనేందుకు నీ ధ్వజాన్ని ఎత్తిపట్టుకోమని నా చేతికి ఇచ్చావు. దానిని సక్రమంగా మోయగలిగే శక్తిని నాకు ఇవ్వు. నీ సేవలో ఎదురయ్యే అతి ఘోరమైన బాధల్ని కూడా తట్టుకునే శక్తిని నాకు ఇవ్వు. కావాలంటే నీవే నా హృదయాన్ని గొప్ప బాధతో నింపు."

"నువ్వే నీ చేతులతోనే బహుమతులుగా అందిస్తున్న ఈ పెనుబాధల్ని వదిలించుకోవాలని నేను కోరుకోవడం లేదు. వాటితోపాటు నీయందు భక్తిని కూడా నాకు ప్రసాదిస్తే ఈ బాధల్నే నా తలమీద చూడామణిగా ధరిస్తాను. నేను నిన్ను మర్చిపోకుండా ఉండేలా నువ్వు చూస్తున్నంత వరకూ, నా హృదయం ఈ ప్రపంచపు మమతానురాగాలలో పడి దారి తప్పనంతవరకూ, నువ్వు నాకు ఎంత పనిని అప్పగించినా చేస్తాను."

"నన్ను ఎంత కావాలంటే అంత బంధించి వెయ్యి. కానీ నా హృదయాన్ని మాత్రం నీవైపు తెరిచివుంచు. ఏ కారణం వల్లనైనా సరే నిన్ను మర్చిపోకుండా ఉండేలా చూడు!"

– ("తొమార్ పటాకా జారే దావో" అని మొదలయ్యే పాట – 'నైవేద్య' 20)

కుంతీదేవి శ్రీకృష్ణునికి చేసిన అత్యంత సుందరమైన ప్రార్థన ఉంది కదా!

విపదః సన్తు నః శశ్వత్తత్ర తత్ర జగద్గురో ।
భవతో దర్శనం యత్స్యాదపునర్భవదర్శనమ్ ॥ *(భాగవతం, 1.8.25)*

ఓ, జగద్గురో! అన్ని వైపుల నుంచీ అన్ని పెను ఉత్పాతాలనూ వచ్చి పడనివ్వు. అవే మాకు నీ సాక్షాత్కారం కలిగేలా చేస్తాయి. తద్వారా మేము ఈ జననమరణాల చక్రం నుండి బయటపడతాము.

దుఃఖాన్నిచ్చే అనుభవాలు ఎలాగూ తప్పవు కాబట్టి వాటిని ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి ఉపయోగపడేలా మలచుకోవడమే మేలు. నొప్పులూ, బాధలూ, అవమానాలూ ఏదో ఒక రూపంలో అందరికీ కలుగుతూనే ఉంటాయి. ఉన్నతమైన ప్రయోజనాల వైపు మనల్ని పురిగొల్పే అంకురాలుగా వాటిని వాడుకో వచ్చు. మన ఆధ్యాత్మిక దివ్య జీవనానికి వాటిని సోపానాలుగా ఉపయోగించు కోవచ్చు. అయితే కొంతమంది చేస్తున్నట్లు, మనమే కష్టాలను వెతుక్కుంటూ పోవలసిన అవసరం లేదు. మనం సుఖాలనూ, దుఃఖాలనూ – దేనినీ కోరుకోము. వాటి రెండింటికీ ఆవల ఉన్న దైవత్వాన్నే కోరతాము.

దైవకృప మన శారీరక బాధల్నీ, దుఃఖాలనూ తొలగించక పోవచ్చు. కానీ అయితే దుర్భరమైన ఈ భవసాగరాన్ని విజయవంతంగా దాటడానికీ, ఆ క్రమంలో మనలోని చెడును, కల్మషాలను కడిగి వేయడానికీ అది తప్పక ఉపయోగ పడుతుంది. అది మనలోని పవిత్రతనూ, ఆత్మసమర్పణ బుద్ధినీ పెంచుతుంది. నిజానికి మనకు కలిగే బాధలు మారువేషంలో వచ్చే దీవెనలు! అవి మనకు శుద్ధ బుద్ధినీ, నిశ్చలభక్తినీ కలిగిస్తాయి. ఈ ప్రపంచాన్ని గమనిస్తున్నకొద్దీ దైవకృప అంటే మన కష్టాలు తొలగిపోవడం మాత్రమే కానవసరం లేదని మరింత చక్కగా అర్థమవుతోంది. కాకపోతే అది భక్తుడికి అత్యద్భుతమైన మానసిక నిశ్చలతనూ; కష్టాలనూ, కడగండ్లనూ ఎదుర్కొనే బలాన్నీ అందిస్తుంది. అతణ్ణి చిద్విలాసంగా ఉండేలా చేయగలుగుతుంది. తద్వారా అతడికి ఘోరమైన కష్టాలు ఎదురైనా తడ బాటు కలుగని మనఃస్థితి, అంటే పరమశాంతి అలవడుతుంది. పరమశాంతి అంటే నిద్రలాగా ఉండదు. కష్టాలు, కడగండ్ల మధ్యలో విస్తారమైన ఆ పరమసత్యాన్ని మనస్సులో నిలుపుకుని, మీరు నిశ్చలంగా ఉండేందుకు తోడ్పడే ప్రశాంతమైన స్థితి అది. జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టాలనుంచి దూరంగా పారిపోవాలనుకునే వారు మరింత బలహీనులుగా తయారవుతారు. నిరంతరం సుఖాలను కోరుతూ, తమ బాధ్యతలను విస్మరించేవారి ఎదుగుదల సరిగా ఉండదు. వారు ఆధ్యాత్మికంగా

సంపూర్ణంగా ఉండే స్థాయికి ఎన్నటికీ చేరుకోలేరు. భగవంతుడు తమ మీద నిరంతరం కృపను వర్షించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నా దానిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో వారికి తెలియదు.

మన మీద ఇప్పటికే కురిపించబడిన కృపను చక్కగా ఉపయోగించు కుందాము. తగినంత సమయం లేదనీ, ఎన్నో కష్టనష్టాలు ఎదురవుతున్నాయనీ గగ్గోలు చేసేకన్నా, మనకున్న సమయాన్నీ, మన శక్తియుక్తులనూ అత్యంత చాకచక్యంతో వినియోగించుకుందాము. ఆత్మసమర్పణ బుద్ధితో దైవసాక్షాత్కారానికి ప్రయత్నిద్దాము. మనమీద దైవకృప మరింతగా కలగడానికీ, భగవంతుడి పట్ల మనకు మరింత ప్రేమ కలగడానికీ సాధన చేద్దాము. ఈ ప్రపంచంలో దొరికే చిన్న చిన్న, పనికిరాని వస్తువుల కోసం మనం పాటుపడకూడదు. అవి దేవుణ్ణి, మన ఆధ్యాత్మిక పరమావధినీ మర్చిపోయేలా చేస్తాయి.

మనం నిరంతరం దేవుణ్ణి చేరాలన్న తపనతో, వ్యాకులతతో ఉండాలి.

కర్మ - దైవకృప

కొన్నిరకాల కర్మల ఫలాలు కష్టాలను అనుభవించడం ద్వారానే తీరతాయి. కాబట్టి కష్టాలు కలిగినప్పుడు, ఈ విషయాన్ని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుని మన మనస్సుల్ని తేలిక చేసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే వాటిని భరించడం ద్వారా, ఆ మేరకు మనం అనుభవించవలసిన 'కర్మ' తగ్గిపోతుంది. మరొకప్రక్క ఈ కష్టాల వల్ల కలిగే నిస్సహాయస్థితిని భగవంతుడికి మనల్ని మనం మరింతగా సమర్పించుకోవడాన్ని అభ్యాసం చేయడం కోసం వినియోగించుకోవచ్చు. కష్టంలోనూ, సుఖంలోనూ; బ్రతుకులోనూ, చావులోనూ; ఆ భగవంతుడు మన సొంతవాడు. మన ఆత్మలకే ఆత్మ. మన ప్రాణానికి ప్రాణం.

ఈ శరీరంలో జీవిస్తున్నందుకు మనం కట్టవలసిన పన్నులే రోగాలని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు. కొన్నిసార్లు ఈ పన్ను పెద్దమొత్తాలలో కట్టవలసి వస్తుంది. ఆ తర్వాత కొంత వెసులుబాటు దొరుకుతుంది. "ఈ శరీరాన్ని బాధ పడనీ! ఓ మనసా! నీవు మాత్రం ఆనందసాగరంలో ఓలలాడు!" అని దుర్భరమైన బాధతో, తీవ్రమైన కంఠవ్రణంతో చరమదశలోనున్న గురుదేవులు మాటిమాటికీ అంటూ ఉండేవారు.

వేగంగా పరుగులు తీయాలని చూడకుండా ముందుకు సాగిపోండి. మనం మరీ వేగంగా పరుగెత్తాలని చూస్తే అందుకోసం చక్రవడ్డీతో సహా మూల్యం

చెల్లించుకోవలసి వస్తుంది. దైవసాక్షాత్కారం అనేది నిజంగానే మన గమ్యం అయినా, దానిని కేవలం ఆధ్యాత్మిక సాధనల ద్వారానే కాక, అవసరమైనంత కర్తవ్య నిష్ఠ ద్వారా సాధించాలి. అనవసరమైన, తగని పనుల్ని అన్నివిధాలుగానూ విడిచి పెట్టాలి. కాబట్టి మన ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శాన్ని గురించే కాక బాహ్యంగా చేసే పనుల పట్ల కూడా జాగరూకులై మెలగాలి. నెమ్మదిగా, క్రమబద్ధంగా ముందుకు సాగుతూ మీరు చేయవలసిన 'కర్మ'ను పూర్తిచెయ్యండి. నిరంతరం దైవంతో శ్రుతి కలిపి ఉంటూ మీరు చేయవలసిన పనులను శ్రద్ధగా చెయ్యండి. ఆలోచనల స్థాయిలోనూ, చేతల స్థాయిలోనూ మనల్ని మనము ఎల్లప్పుడూ సరిదిద్దుకుంటూ ఉండాలి.

ఆధ్యాత్మిక ఆశయాలకూ, ప్రాపంచిక జీవితంలో ఎదురయ్యే చేదు నిజాలకూ పొంతన కుదరక అధికశాతం మంది బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ బాధలూ, దుఃఖాలూ స్వభావరీత్యా చెడ్డవి కావు. నిజానికి అవే కనుక మనిషిలో ఆధ్యాత్మికతను సరిదిద్దడానికి ప్రేరకాలుగా పనిచేస్తే వాటివలన ఎంతో మేలు కలుగుతుంది కూడా. ఇలాంటి ధోరణిని అలవాటు చేసుకున్నప్పుడు ప్రపంచంలోనే జీవిస్తున్నప్పటికీ, మనం నిజంగా ఈ ప్రపంచానికి చెందినవారం కాదు అన్న భావం కలుగుతుంది.

మనకేది దక్కాలో అదే మనకు దక్కుతుంది. మనం ఏదో ఒక వస్తువును కోరుకుంటాము. అది మనకు లభిస్తుంది. అయితే దానితోపాటు, దానికి విడదీయ లేని విధంగా అనుసంధానించబడివున్న మంచి చెడులు కూడా వస్తాయి. వాటిని కూడా మనం అంగీకరించి తీరవలసిందే. మనం కొన్ని రకాల సుఖాలనే కోరు కుంటాము. అయితే వివేకానంద స్వామి చెప్పినట్టు, "సంతోషం అనేది దుః ఖమనే కిరీటాన్ని ధరించి మనిషికి ఎదురవుతుంది!" (Complete Works V.419). వాటిలో ఒకటి లేకుండా మరొకటి కావాలంటే దొరకదు. ఏదో ఒక ప్రాపంచికమైన కోరిక ద్వారా సంతృప్తి కావాలని మనందరం కోరుకుంటాం. మనం కోరుకున్న వస్తువును మనం పొందవచ్చు. అయితే మన కోరికతోపాటు దానితో జోడింపబడిన కష్టాలతో సహా అది ప్రసాదింపబడుతుంది. మన ప్రస్తుత పరిస్థితి, మనకు ఇంతకు పూర్వం మనస్సులో ఉన్న ప్రాపంచిక వాంఛలతో పాటు ప్రస్తుత వాంఛల మీద కూడా ఆధారపడుతుంది. అందువలన ఎంత వీలైతే అంత తక్కువ కోరికలతో ఉండడం నేర్చుకుందాము. మనంతట మనమే తెచ్చిపెట్టుకున్న ఈ పరిస్థితులకు సర్దుకుపోవడం నేర్చుకుని, ఆపైన వాటిని అధిగమించిపోవడాన్ని

నేర్చుకుందాము. విధివశాత్తూ మన మీద మోపబడ్డ బాధ్యతలను, పనులను నెరవేరుస్తూ, తద్వారా కర్మఫలాలను వదిలించుకోవడం ద్వారా దైవం మీద మరింతగా ఆధారపడడం నేర్చుకుందాము. అప్పుడు ఈ ప్రపంచమే మనకు ఒక పాఠశాలగా మారుతుంది. దాని ద్వారా మనం దైవాన్ని చేరుకోగలుగుతాము. ఆపైన మనం ప్రాపంచికమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నట్టు కనిపించినా, ఇంకెంత మాత్రం ప్రాపంచికులుగా ఉండము. ఎక్కడున్నా, ఎలావున్నా ఆ దైవానికే చెందినవారమై ఉంటాము.

జగన్మాత ఆడించే ఆట

ఇదంతా జగన్మాత ఆడించే ఆట – 'లీల'. గురువుగా, విద్యార్థిగా, స్నేహితుడిగా, శత్రువుగా, అన్ని రూపాలలోనూ ఆ జగన్మాతయే మన వద్దకు వస్తుంది. ఈ ఆటలో మనవంతు ఆటను ఎంత చక్కగా వీలైతే అంత చక్కగా ఆడదాము. అదే సమయంలో వైరాగ్యంతో, ఎటువంటి మమతానుబంధాలూ లేకుండా మన ఆటకు మనమే సాక్షులమై ఉందాము.

మనం మన చుట్టూ చూసేదంతా, మనకు కలిగే అనుభవాలన్నీ, ఆమె 'లీల'లో భాగాలే. మనల్ని ఆడించే ఆట ద్వారా ఆమె ఆనందం పొందుతూ ఉంటుంది. అయితే ఆమె మానవుల హృదయాలతో చెలగాటమాడుతూ, సుఖదుఃఖాలకు కారణమవుతూ ఉన్నప్పుడు; కొన్నిసార్లు భక్తుడు ఉండబట్టలేక, "ఓసి పిచ్చిదానా! ఏం చేస్తున్నావు?" అని ఆ జగన్మాతనే కసురుకుంటాడు. ఈ జగల్లీలలో ఒక పద్ధతీ, క్రమమూ ఉన్నట్టు కనపడవు. అయితే ఈ మానసిక వైపరీత్యానికీ, పిచ్చికీ వెనుక; ఈ క్రూరత్వానికీ, సుఖదుఃఖాలకూ వెనుక; ఆ జగజ్జనని చేస్తున్న ఈ వికటనృత్యహేల వెనుక; ఆమె క్రీడాస్ఫూర్తి, ఈ ఆటలో ఆమె పొందే అమితానందం ఉన్నాయి. మనం కూడా ఈ ఆటలో ఆనందంగా పాలుపంచుకోవాలి. మనకు నిజంగా ఆ ఆటతో ఎటువంటి సంబంధం లేదనీ, నటులం మాత్రమేనని, ఆ ఆటలో జగన్మాత పొందే గొప్ప ఆనందం కోసం సరదాగా ఆడాలనీ మనం నిరంతరం గుర్తుంచుకోవాలి.

శ్రీరామకృష్ణులు పాడేపాటలలో చాలా పాటలు ఈ విశ్వం యొక్క సృష్టి స్థితి లయల విధానాన్ని సూచించే భగవల్లీలలకు ప్రతీకలు. (వాటిలో ఎక్కువభాగం బెంగాలు దేశపు రామప్రసాద్ మొదలైన భక్త కవులు వ్రాసినవే.) ప్రాపంచికులైన మనుష్యుల మొరటుబుద్ధికి అవి అర్థం కావు. వాటి అంతరార్థాన్ని వారు పూర్తిగా

తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారు. వాటిలో చూపబడిన ఉపమానాలు మామూలు మాటలలో ఆ పరమసత్యాన్ని ఎంత చక్కగా వర్ణించవచ్చునో అంత చక్కగానూ వర్ణించి చెప్పాయి. వాటిలో జగన్మాత గాలిపటాలను ఎగురవేయడం గురించిన పాటను గురుదేవులు ఎంతగానో ఇష్టపడేవారు.

"మనందరం అమ్మ ఎగురవేస్తున్న గాలిపటాలం! మనల్నందరినీ వేర్వేరు దారాలతో కట్టి గాలిలో ఎగురనిస్తుంది కానీ తప్పించుకుపోకుండా అమ్మ చూస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఈ గాలిపటాలలో కొన్ని తెలివిగా తప్పించుకుంటాయి. దారాన్ని తెంచుకుని మళ్ళీ దొరకకుండా ఎగిరిపోతాయి. తానే దారాలతో వాటిని కట్టి వుంచినప్పటికీ, అలా ఎగిరిపోతున్న ఆ గాలిపటాలను చూసి ఆనందంతో చప్పట్లు చరుస్తూ ఆమె గంతులు వేస్తుంది. మనల్ని ఈ భౌతిక ప్రపంచానికి కట్టి ఉంచే దారాన్ని తెంపుకోవడమే మనం చేయవలసిన పని. అలా కట్టుబడి ఉండడం దివ్యజనని లీలలో ఒక భాగం. అయితే మనం దాన్ని త్రెంచుకుని ముక్తి సాధించినప్పుడు అమ్మ మనల్ని చూసి ఎంతగానో సంతోషిస్తుంది. అలా ఈ ఆట అనంతంగా సాగిపోతూ ఉంటుంది. మన సుఖదుఃఖాలూ, జయాపజయాలు, సంతృప్తి – అసంతృప్తులూ ఎడతెగక సాగుతూనే ఉంటాయి. ఇదంతా ఒక బ్రహ్మాండమైన ఆటలాగా, మనందరం పిచ్చిగా కేరింతలు కొడుతున్నట్టుగా అమ్మకు కనిపిస్తుంది. మనవైపు నుంచి చూస్తే విపరీతమైన మమతానుబంధాల వల్ల కలిగే భరించలేని దుఃఖంలాగా కనిపిస్తుంది.

మీ సంకుచితమైన ఇష్టాయిష్టాలను పూర్తిగా తీసిపారవెయ్యండి. అమ్మ చేసే వికట నృత్యంతో పదం కలిపి సంతోషంగా నృత్యం చెయ్యండి. మన మనస్సులో రకరకాల ప్రేరణలు కలుగుతున్నప్పుడు అవన్నీ మనవేనని అనుకుంటాం. అసలు వినోదమంతా అందులోనే ఉంది. ఆ ప్రేరణలన్నీ మనకే కలుగుతున్నాయనీ, అవన్నీ మన ఇష్టప్రకారం పుట్టినవేననీ మనం అనుకోవడమే గొప్ప వింత! కానీ, నిజానికి మనం కట్టుబానిసలుగా పడివున్నామన్న విషయాన్ని ఏ మాత్రం గ్రహించలేం. ఈ జగన్నాటకపు నృత్యహేలలో పాలుపంచుకోవలసి వచ్చినప్పుడు అది కేవలం ఆట తప్ప మరొకటి కానేకాదని తెలుసుకోవాలి. మన ఆత్మ యొక్క అగాధాలలో కేవలం సాక్షీమాత్రంగా మనం నిలబడి, ఈ విశ్వలీలను తిలకిస్తున్నామే తప్ప అందులో మనం సంలీనమై లేమని తెలుసుకోవాలి. చివరికి మన వ్యక్తిత్వం కూడా ఆ అనంతచిద్రూపంలోని భాగమే. కానీ ఈ ఆటను మొదలుపెట్టి

ఆడిస్తున్న ఈ జగన్నాటక సూత్రధారిణి అయిన అమ్మ నుంచి, మనల్ని మనం దూరం చేసుకుని, మనల్ని మనమే కష్టాలపాలు చేసుకుంటున్నాము.

మీరు బంగాళాదుంపల్ని ఉడకబెట్టినప్పుడు అవి నీళ్ళలో గంతులు వేస్తూ నాట్యం చేస్తాయి. మనం కూడా ఆ దుంపల లాంటి వాళ్ళమే. వాటికే గనుక ఆలోచనలు ఉంటే, అవి కూడా మేమే నాట్యం చేస్తున్నామనుకుంటాయి గానీ, ఎవరో మాచేత అలా చేయిస్తున్నారని అనుకోవు. మీరు ఈ నిజాన్ని చక్కగా అర్థం చేసుకోవాలి. మీరు సరైనదారిలో ముందుకు పోవడానికి అది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

దేవుని చేతిలో పనిముట్టుగా ఉండండి

పరమసత్యంతో మీరు కూడా చక్కగా శ్రుతికలిపినపుడే మీకు నిజమైన స్వేచ్ఛ అంటే ఏమిటో అనుభవానికి వస్తుంది. అలా కానప్పుడు, మనం స్వేచ్ఛ అని పిలిచేదంతా, జంతుస్వభావపు స్వేచ్ఛ అవుతుంది. అది మనలోని పశుస్వభావానికి స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం అవుతుందే తప్ప ఆ స్వభావం నుంచి స్వేచ్ఛ పొందడం కాదు. జంతుస్వభావాన్ని వదిలించుకున్నదే నిజమైన స్వేచ్ఛ. ఇంద్రియాలు విచ్చలవిడిగా ఇంద్రియార్థాలైన వస్తుసంపదల వెంట పరుగులు తీయడం కూడా ఆ ఆద్యాశక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణ వల్లనే జరుగుతుంది. అయితే ఈ విధమైన వ్యక్తీకరణలో మన ఆత్మశక్తి స్పృహలో ఉండదు. అటువంటి స్వేచ్ఛకు మనం అలవాటుపడిన కొద్దీ మనలోని దివ్యత్వపు స్పృహను కోల్పోయి మరిన్ని బంధాలలో చిక్కుకొంటాము. అలాంటి సహజప్రేరణలకు బానిసలుగా బ్రతికేకన్నా, చైతన్యంతో, మనలో దివ్యత్వం ఉందన్న స్పృహతో మసలుకునే జీవితం; 'బుద్ధీ, జ్ఞానం కలిగిన జీవితం' ఎంతో మేలు. సహజప్రేరణలకు స్వేచ్ఛనివ్వడం అంటే విచ్చలవిడితనానికి అనుమతి ఇవ్వడమే. అది అసలు స్వేచ్ఛయే కాదు. ఆ విధంగా చూసినప్పుడు, స్వేచ్ఛగా ఉండే మనిషి అని మనం ఎవరి గురించి చెప్పుకుంటామో, నిజానికి ఆ మనిషి తనలోని జంతు స్వభావానికీ, సహజప్రేరణలకూ, భావోద్రేకాలకూ బానిస అన్నమాట. ఈనాడు ప్రపంచమంతా ఈ తరహా "స్వేచ్ఛాజీవుల"తో నిండిపోతోంది. దానితో పరిస్థితి ఇంకాయింకా దిగజారుతోంది. ఎంత అద్భుతమైన స్వేచ్ఛాజీవులో! దివ్యజనని తన సమ్మోహకశక్తిని దారాలుగా చేసి, ఈ తోలుబొమ్మలన్నింటినీ ఆ దారాలకు కట్టి, అత్యంత హాస్యాస్పదమైన నాట్యం చేయిస్తోంది!

ఆ ఆద్యాశక్తి చేతిలో తాము పనిముట్లమని ఆధ్యాత్మిక సాధకులు భావించాలి. పనిముట్టుగా ఉంటూ, చేసేవాడినీ, చేయించేవాడినీ తాను కానని తెలుసుకోవడమే అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఉదాహరణకు గడియారాలను చూడండి. అవన్నీ విద్యుచ్ఛక్తితో పనిచేస్తాయి. అయితే ప్రతీ గడియారమూ తన సొంత శక్తితో పని చేస్తున్నానని అనుకోవడం మొదలుపెడితే ఆ తప్పు ఎంత తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారితీస్తుందో ఊహించండి! మనందరం మన ద్వారా పనిచేస్తున్న అనంత శక్తి ప్రవాహంలోని అంతర్భాగాలమే. మనం మనలోని అహంకారాన్ని కేంద్రంగా చేసుకోకుండా విశ్వవ్యాప్తమైన ఆ ఆద్యాశక్తిని కేంద్రంగా చేసుకోవడానికి మరింతగా ప్రయత్నించాలి. ఈ శరీరమూ, మనస్సూ ఆ మహాశక్తి చేతిలో సాధనాలు. మనం ఏ మేరకు మన వ్యక్తిత్వాలను అధిగమించి, విశ్వవ్యాప్తమైన దైవత్వాన్ని మన ఆలోచన లకు కేంద్రంగా చేసుకోగలమో, ఆ మేరకు మనమే ఈ పనులన్నీ చేస్తున్నామన్న భావనను విడిచి, శాంతిని సాధించడంలో విజయవంతమవుతాము. అలాకాక మనం ఆ దివ్యత్వం నుండి ఎంత దూరం విడిపోతే అంతగా కష్టాలపాలవుతాము.

నిజం చెప్పాలంటే, మీ శరీరాన్ని ప్రాణాలతో నిలబెట్టేది మీరేనా, లేకపోతే ఏదైనా దైవశక్తి మీద్వారా పనిచేస్తున్నదా? మీ వ్యక్తిత్వం యొక్క భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలన్నింటిలోనూ మీరు విశ్వవ్యాప్తమైన దైవశక్తితో నిరంతరం అనుసంధానంలో ఉన్నారా, లేదా? ఎలాగైతే శరీరం ఆహారం నుంచి లభించే శక్తితో పనిచేస్తుందో అలాగే ఆత్మ ఆ దైవశక్తి నుంచి లభించే శక్తితో పనిచేస్తుంది. ఈ శక్తి ఎప్పుడు మీనుంచి తీసివేయబడుతుందో మరుక్షణంలో మీరు నిర్జీవులై, జడ పదార్థంగా మారిపోతారు. కాబట్టి ఎప్పుడూ, దేనినీ మీ గొప్పతనంగా చెప్పు కోకండి. ప్రతిదానినీ ఆ దివ్యశక్తికే ఆపాదించడాన్ని నేర్చుకోండి. ఆ శక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణకు మీరొక సమర్థమైన పనిముట్టుగా ఉపయోగించబడేందుకు వీలుగా తయారుకావడం నేర్చుకోండి. ఈ శక్తిని పెంపొందించుకొనేందుకు వినమ్రతనూ, ఆత్మసమర్పణ బుద్ధినీ అలవరచుకోండి. అయితే ఈ లక్షణాలను సాధించడానికి నిరంతరమైన పరిశ్రమ అవసరం. ఆ దివ్యశక్తి మనలో ధారాళంగా ప్రవహించ కుండా మన అహంకారం అడ్డుపడుతుంది. ఆ దివ్యత్వపు మూలం నుంచి మనల్ని త్రెంచివేస్తుంది. అందుచేతనే మనం బాధల పాలవుతాము.

నిజానికి మనం ఆ జగన్నాథుని చేతిలో పనిముట్లు మాత్రమే. కాశ్మీరులో వివేకానంద స్వామి పొందిన అనుభవాన్ని గుర్తు చేసుకోండి! అక్కడవున్న ఒక

శిథిలమైన దేవాలయంలో ఆయన ఉన్నప్పుడు, మహమ్మదీయుల దండయాత్రలో ఆ దేవాలయం ధ్వంసమైనదని గ్రహించారు. "నేనే గనుక 'ఆ కాలంలో ఉండివుంటే అలా జరగనిచ్చేవాణ్ణి కాను!' అని ఆయనలో ఆయన అనుకున్నారు. తత్‌క్షణమే జగద్ధాత్రి అశరీరవాణిగా, "నాయనా! నువ్వు నన్ను రక్షిస్తున్నావా? నేను నిన్ను రక్షిస్తున్నానా?" అని ప్రశ్నించింది. స్వామీజీ ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందిన జ్ఞాని కనుక అటువంటి దివ్యవాణిని వినగలిగారు.

అయితే ఈ దివ్యవాణిని వినడం మనం అనుకునేంత సులభమైన విషయం కాదు. మామూలు మనుష్యులు తమ సొంతవాణినే విని అదే దివ్యవాణి అని పొరబడకూడదు. ఎప్పుడైతే మన మనస్సులు గొప్ప పవిత్రతను సాధించి, మన సంకల్పశక్తి భగవంతుడి సంకల్పంతో ఏకమవుతాయో, అప్పుడు మాత్రమే మనం ఆ దివ్యవాణిని వినగలం. మన శరీరమూ, మనస్సూ పూర్తిగా దైవికమైన ప్రకంపనలతో నిండిపోవాలి. అప్పుడే అది మనకు వినిపిస్తుంది. అంతేకాక ఆ దివ్యవాణి ఎప్పుడూ హేతుబద్ధంగానే ఉంటుంది తప్ప అందుకు వ్యతిరేకంగా ఉండదు. ఈ రోజులలో ఈ 'అంతర్వాణి' ఒక ఫ్యాషన్‌గా తయారైంది. ప్రతి ఒక్కరూ అంతర్వాణి గురించి మాట్లాడేవారే! అలా చెప్పేవాళ్ళలో అధికసంఖ్యాకులలో అది ఎంతవరకూ వినపడుతుందన్నది సందేహాస్పదమే!

నిజానికి, మన చిన్న జీవాత్మల్ని ఆ పరమాత్మతో నిరంతరం అనుసంధానంలో ఉంచడానికి ఎల్లవేళలా ప్రయత్నించడమే మరింత ముఖ్యమైన విషయం. మనం మెలకువతో ఉన్నంతసేపూ ఇలా చెయ్యడానికి శక్తికొద్దీ ప్రయత్నించాలి. నిద్రపోతున్నప్పుడు అదే దివ్యశక్తి మనకి ఊతమిస్తోందని భావించాలి. మనం రాత్రింబవళ్ళు "నేను! నేను! నేను!" అని జపం చేస్తూ ఉంటాము. కానీ ఈ అద్భుతమైన 'నేను' నిద్రపోయినప్పుడు దాన్ని రక్షిస్తున్నదెవరు? నిద్రలో ఈ శరీరాన్ని రక్షించేదెవరు? మన అల్పమైన వ్యక్తిత్వమే సర్వస్వతంత్రమైన అస్తిత్వం కలిగిన వస్తువిశేషంగా భావించడమే మనతో వచ్చిన చిక్కు. అది ఎంతమాత్రం సరికాదు. నిజానికి అనంతమైన పరబ్రహ్మంలో అది ఒక అంశ మాత్రమే.

మనలోని సంకుచితమైన అహంకారానికి మనం ఎలా ప్రతిస్పందిస్తామో అదే విధంగా మనలో దాగున్న నిజమైన 'నేను' అయిన పరమాత్మకు కూడా స్పందించవచ్చు. మన వ్యక్తిత్వానికి ప్రతిస్పందించడం ఎలా సాధ్యమో దాని వెనుక నున్న దైవత్వానికి స్పందించడం కూడా అలాగే సాధ్యమవుతుంది. ఒక మానవ

మాత్రుణ్ణి ప్రేమించడం ఎలా సాధ్యపడుతుందో అలాగే ఆ పరమాత్మను ప్రేమించడం కూడా సాధ్యం. అయితే ఈ పరమాత్మను గురించిన ప్రేమ మనం మానవుల పట్ల చూపే ప్రేమ కంటే ఎంతో భిన్నంగా ఉంటుంది.

భగవంతుణ్ణి ఒక శక్తిరూపంగా, దేవీదేవతల రూపాలలో చూడటం అవ్యక్త పరబ్రహ్మంగా చూడడం కంటే సులభంగా తోచవచ్చు. కానీ మనం ఆ భావాన్ని కూడా అర్థం చేసుకోగలగాలి. ఆ ఆలోచనలో కూడా స్థిరత్వాన్ని సాధించాలి. మనల్ని జీవాత్మలుగానూ, భగవంతుణ్ణి అన్ని జీవాత్మల పూర్తిమొత్తమయిన పరమాత్మగానూ భావిస్తే ఈ పని సులభమవుతుంది. శ్రీరామకృష్ణులు ఇలా పాడేవారు:

సకలము నీ తలపే, తారా! జరిగింతువు అటువలెనే
నీ పనులను నీ వొనరుప తా జేసితిమని తలతురు,
పంకమందు కూరునట్లు భద్రగజమును బంధింతువు
కుంటివాని దూకింతువు కొండలపైపైకి కూడ
కూలద్రోతు వీవొకరిని ఘోరభవాఘాతమందు
ఎక్కింతువు వేరొకరిని ఎనలేని బ్రహ్మపదము
నే యంత్రము నీవు యంత్రివి, నే గృహమును నీవు గృహిణి
నే రథమును నీవు రథివి, ఎటు నడిపెదొ అటె నడతును.

అయితే ఈ పాటలో వర్ణించబడిన ఆధ్యాత్మిక స్థితి అత్యున్నతమైనది. అటువంటి స్థితి సుదీర్ఘకాలం ప్రయత్నపూర్వకంగా చేసిన తపస్సాధనల ఫలితంగా మాత్రమే లభిస్తుంది. కఠోరమైన సాధన చేసినవాడు మాత్రమే పూర్తిగానూ, ఏ షరతులూ పెట్టకుండానూ, తనను తాను భగవానుని పాదపద్మాల చెంత సమర్పించుకోగలుగుతాడు. ఇటువంటి సంపూర్ణమైన ఆత్మార్పణకు కావలసిన శుద్ధబుద్ధినీ, పవిత్రతనూ ఏ ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని అనుసరించినా పొందవచ్చును. అయితే తనంతట తానుగా పట్టువదలకుండా, విసుగు చెందకుండా చేసిన కఠోరమైన సాధన మాత్రమే అటువంటి ఆత్మార్పణ బుద్ధిని కలిగిస్తుంది సుమా!

మన 'రెక్కలు' పూర్తిగా అలసిపోయినప్పుడే ఆత్మార్పణ బుద్ధి కలుగుతుంది. శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస ఒక కథలో చెప్పినట్లుగా ఒక పక్షి ఒక ఓడ తెరచాప కొయ్య మీద కూర్చుంది. ఆ ఓడ ప్రయాణం మొదలు పెట్టిన సంగతి అది గుర్తించ లేదు. అకస్మాత్తుగా దానికి ఆ ఓడ కదిలిపోతున్నదని అర్థమై, మళ్ళీ నేల మీదకు

వెళ్ళిపోదామని ఎగిరింది. అయితే అది నాలుగు దిక్కులకూ ఎంతదూరం ఎగిరినా నేల కానరాలేదు. చివరకు దాని రెక్కలు పూర్తిగా అలసిపోయి తిరిగివచ్చి ఆ తెర చాప కొయ్య మీదనే కూర్చొని ఓడ ఎటుపోతే అటే పోదామని ఊరకుంది. ఏ మాత్రం శక్తివంచన లేకుండా, పూర్తిస్థాయిలో స్వప్రయత్నాన్ని ఏ మనిషి చూపు తాడో అతడు మాత్రమే నిజమైన ఆత్మార్పణ అంటే ఏమిటో తెలుసుకో గలుగుతాడు. ఊరకనే, "అంతా ఆయన సంకల్పమే!" అని నోటిమాటగా చెప్పి నంత మాత్రాన ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. జీవాత్మ పరమాత్మలో ఒకభాగమనీ, మన శరీరమూ, మనస్సూ ఏదో ఒక మహత్తరమైన పరాశక్తి చేతిలో పనిముట్లనీ నిరంతరం జ్ఞాపకం పెట్టుకొనే వారికే నిజమైన ఆత్మార్పణ దృక్పథం అలవడు తుంది. ప్రత్యక్షమైన పారమార్థిక అనుభూతి కలిగిన తర్వాత మాత్రమే నిజమైన ఆత్మార్పణ బుద్ధి కలుగుతుంది.

కొన్ని ఆచరణాత్మక సూచనలు

ఖచ్చితమైన కొలతలతో ఒక భవనం నిర్మాణం కోసం వేసుకున్న ప్రణాళిక లాగ మీ జీవితం కోసం ఒక 'ప్లాను'ను తయారుచేయకండి. అయితే మీ జీవితం ఇలా ఉండాలనే విధంగా ఒక సాధారణమైన నమూనాను వేసుకోవడం మంచిదే. మీ జీవితంలో ఇలా చెయ్యాలని ముందుగా నిర్ణయించుకోవచ్చు. కానీ చివరకి ప్రతి నిర్ణయాన్నీ భగవంతుడికే వదిలివేయండి. ఆయన మీచేత ఏమి చేయించాలను కుంటాడో చేయనివ్వండి.

ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కోసం, సాక్షాత్కారం కోసం, బలమైన కోరికను పెంచుకోండి. అయితే అది ఎలా జరగాలన్న వివరాలన్నింటినీ ఆ విశ్వేశ్వరుడికే వదిలి పెట్టండి. మనకు అన్ని విషయాలూ, అన్నిసార్లూ కరతలామలకంగా అర్థం కావు. అందుచేతనే మనం భవిష్యత్తు గురించి తర్జనభర్జనలు పడి యోచిస్తూ, ప్రణాళికలు వేస్తూ ఉంటాము. అలా చెయ్యకుండా ఉండలేము. కానీ వీటన్నింటినీ చివరగా భగవంతుడికి వదిలిపెట్టవలసిందే. మనం క్రమక్రమంగా భగవంతుడి ఇష్టమే మన ఇష్టంగా భావించడం నేర్చుకోవాలి. భగవత్సంకల్పాన్ని అనుసరించగలగాలి. ఇలా చెయ్యడాన్ని మనం చిత్తశుద్ధితో అలవరచుకున్నప్పుడు, మన శరీరమూ, మనస్సూ అన్నీ భగవత్సంకల్పంతో చక్కగా శ్రుతికలిపిన స్థితికి చేరుకుంటాము.

ఒకటి గుర్తుంచుకోండి! ఎవరైతే పరిపూర్ణమైన ఆత్మార్పణను సాధిస్తారో వారు పొరపాట్లు చెయ్యరు. మనుష్యులు తరచుగా, "అన్నీ భగవంతుడే

చూసుకుంటాడు!" అని పలుకుతారు కానీ తమ నిజజీవితంలో చిత్తం వచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తారు. ప్రాపంచికమైన ఆస్తిపాస్తులతోనూ, వాటిమీద కోరికలతోనూ, వాటి గురించి తాము పరిశీలన చెయ్యకుండానే ఏర్పరచుకొన్న కృత్రిమమైన విలువల తోనూ మమతానుబంధాలను పెంచుకొన్నవారికి ఆత్మసమర్పణబుద్ధి సాధ్యం కాదు. ఎంతోకొంత వైరాగ్యం లేకుండా ఆత్మసమర్పణం చేసుకోవడం అసాధ్యం. పరిపూర్ణమైన ఆత్మసమర్పణకు పరిపూర్ణమైన వైరాగ్యం తప్పనిసరి.

పేదరికంలో ఉన్న సాధకుడు తనకు అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ పొందాలని కోరకూడదు. ధనికుడైన సాధకుడు 'నాకు ఇంత ఆస్తి ఉంది' అన్న ఆలోచన స్థానంలో 'ఈ ఆస్తికి నేను ధర్మకర్తను మాత్రమే' అన్న భావాన్ని పెంపొందించుకుని, దేవుడిచ్చిన దాన్ని ఎంత చక్కగా అందరి మేలు కోసం ఉపయోగించవచ్చునో యోచించాలి. మామూలు ఆస్తిపాస్తుల విషయంలోనే కాక, ఒకరికున్న మేధాశక్తి విషయంలోనూ, ఆధ్యాత్మికమైన శక్తియుక్తుల విషయంలో కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. మీకు సంగీతంలో కౌశలం ఉండవచ్చు. పనిలో సామర్థ్యం ఉండవచ్చు. గొప్ప తెలివితేటలు, ఆలోచనాశక్తి ఉండవచ్చు. మీ హృదయంలో అద్భుతమైన ప్రేమ ఉండవచ్చు. వీటన్నింటినీ భగవంతుడిచ్చిన బహుమతులుగా భావించి, బహుజన హితానికి పంచిపెట్టాలి. పాత నిబంధన గ్రంథంలోని 'జాబ్' కథ మీకు తెలిసే ఉంటుంది.(Bible Job 1:21) అతడు తన సర్వస్వాన్నీ పోగొట్టుకుని, "ప్రభువు ఇచ్చాడు. ప్రభువే తీసేసుకున్నాడు. ఆయన నామం ధన్యమగు గాక!" అన్నాడు. మనం దేనిని ఇవ్వగలిగితే, దాన్ని పొందదగినవారికి, దాన్ని ఇవ్వాలి. ఇచ్చేది ఏ వస్తువైనా సరే, అలా ఇవ్వడంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆత్మార్పణం అని వాటికి పేరుపెట్టి విచక్షణారహితంగా అన్నీ ఇచ్చివేయ కూడదు. నిజమైన భక్తుడికి ఎప్పుడు, ఏది, ఎవరికి, ఎలా ఇవ్వాలో సరైన సమయంలో, సరైన సూచన అందుతుంది.

మానసిక ప్రశాంతత కోసం ఇప్పటినుంచే దిగులు పెట్టుకోకండి. ఈ ప్రశాంతతలో కూడా రెండు రకాలున్నాయి. అహంకారాన్ని కేంద్రంగా చేసుకుని కలిగేది ఒకటైతే, మరొకటి విశ్వానికే ఈశ్వరుడైన భగవంతుణ్ణి కేంద్రంగా చేసుకుని లభించేది. ఇతరుల పట్ల లేశమైనా జాలీ, దయా లేనివారు చక్కటి ప్రశాంతతతో ఉంటారు! వారికి తోటివారి కష్టాలు పట్టవు. నిశ్చలమైన స్థిరచిత్తంతో ఉన్నట్లు కనిపిస్తారు. ఈ రకమైన ప్రశాంతత ఉండేకంటే ప్రశాంతత లేకపోవడమే మంచిది.

ఈ విశ్వమంతా వ్యాపించివున్న చైతన్యాన్ని కేంద్రంగా చేసుకున్నప్పుడు కలిగే అఖండమైన ప్రశాంతత మనకు కావాలి. అది భగవంతుడితో నిరంతరమైన అనుసంధానాన్ని సాధించినప్పుడే కలుగుతుంది. అది కలిగినప్పుడు మాత్రమే మనం అన్ని పరిస్థితులలోనూ ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా ఉండగలం.

మిమ్మల్ని మీరే అతిగా విమర్శించుకుంటూ ఉంటే బలహీనంగా తయారవుతారు. మనుష్యులు నిరంతరం తాము జీవితంలో పడుతున్న కష్టాల గురించి మొత్తుకుంటూ ఉంటారు. ఎందుకంటే వారు చేసే నిందారోపణలకు కారణాలను వారే పెంచి పోషిస్తుంటారు గనుక! మనలో ఒక ఆంతరికమైన మార్పు రావాలి. మన మనస్సును పూర్తిగా శుభ్రం చెయ్యాలి. అలా చెయ్యనంత కాలం అది కష్టాలను తెచ్చిపెడుతూనే ఉంటుంది. శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పిన పెంపుడు కుక్క కథ మీకు తెలుసా? ఆ కుక్కని మొదట చాలా ముద్దు చేశారు. దానితో అది ఎగిరి యజమాని ఒళ్ళోచేరి కూర్చోవడం అలవాటు చేసుకుంది. తర్వాత యజమాని ఈ అలవాటు మాన్పించాలని చూసినా, ఆ కుక్క అతడి మాట వినలేదు. కొట్టినా అది యజమాని ఒళ్ళోకి ఎక్కడాన్ని మానలేదు. మన మనస్సు కూడా ఆ కుక్కలాంటిదే. దానిని మనం ఎంతకాలం ముద్దు చేశామంటే దాన్ని స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకుని సర్వేశ్వరుని చరణకమలాలు చెంత శరణువేడేలా చెయ్యడం చాలా కష్టం. కానీ మరల మరల చేసే అభ్యాసం ద్వారా దాన్ని భగవంతుడికి సమర్పించడం సాధ్యమవుతుంది.

ముందుగా మీ జీవితంలో మార్పును తీసుకురండి. అది స్వల్పమే అయినా ఫర్వాలేదు. కానీ క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తూ కొంత మార్పును తీసుకురండి. ఆ తరువాత “పనియే ఆరాధన!” అన్న ఆదర్శాన్ని జీవితంలో ఆచరణలోకి తేవచ్చు. అయితే మీరు సంతోషంగా చెయ్యగలిగే దానికన్నా ఎక్కువ పనిని చేపట్టకండి. ఈ విషయంలో కొంత జాగ్రత్త అవసరం. ప్రారంభంలో ఈ ఆదర్శం ప్రకారం పని చేస్తున్నప్పుడు భగవంతుణ్ణి నిరంతరం స్మరించడం సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అందుచేత పనికి ప్రారంభంలోనూ, పని పూర్తయినప్పుడూ మీరు చేసేదంతా భగవంతునికే సమర్పించండి. సాధ్యమయితే పని చేస్తున్నప్పుడు కూడా ఆ పనిని భగవంతునికే సమర్పిస్తున్నామని భావించండి.

మీరు మీ జీవితగమ్యాన్ని మర్చిపోయినప్పుడు మాత్రమే మీరు చేసే పని యాంత్రికంగా తయారవుతుంది. మీరు ఏది చేసినా అది భగవంతుణ్ణి

సాక్షాత్కరించుకునేందుకు ఉపయోగపడే సాధనమని మీరు మరచిపోయినప్పుడు మీరు యంత్రాలలాగా పనిచేయడం మొదలుపెడతారు. అలా ఒక యంత్రంలాగా పనిచేయడం వల్ల ఉపయోగమేమీ లేదు. ఎంత చేశామన్నది కాక ఎలా చేశామన్నదే, అంటే ఎంత చక్కగా, ఎంత నాణ్యతతో పని చేశామన్నదే, ముఖ్యం. రాశి కన్నా వాసితోనే మనకు ఎక్కువ కష్టాలు వస్తాయి. మనం ఎలా చేస్తామన్న దాని మీదే సర్వం ఆధారపడుతుంది. పని చెయ్యడాన్ని ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధనగా మలచు కోవడంలో ఇంత కష్టం ఎందుకు కలుగుతుంది? ఎందుకంటే ఆ పనిని మనం భగవదర్పితబుద్ధితో చెయ్యలేకపోవడం వల్లనే. భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరించు కోవాలన్న గమ్యాన్ని నిరంతరం మనస్సులో ఉంచుకుంటే తప్ప అలా అర్పించడ మనేది ఎన్నటికీ సాధ్యం కాదు.

పెద్దవారి పట్ల (పై అధికారుల పట్ల) విధేయత చూపడం భగవంతుడికి ఎంత శరణాగతులమై ఉన్నామన్న దానికి చక్కని పరీక్ష. అయితే అలా పైవారి ఆజ్ఞలకు లోబడి పనిచేసేటప్పుడు తన ఆధ్యాత్మిక ఆశయాలనూ, సాధనలనూ కూడా త్యాగం చెయ్యవలసి వస్తుందని ఎవరైనా అంటే వారికి ఈ ఆత్మసమర్పణం లోని స్ఫూర్తి ఏమిటో అర్థం కాలేదని అర్థం. సరైన స్ఫూర్తితో భగవంతుడిపట్ల మనం ఆత్మసమర్పణ బుద్ధిని సాధన చేస్తున్నప్పుడు మన అహంకారం నాశనమవ్వడమే కాక రూపాంతరం చెందుతుంది; ఉన్నతమైనదిగా మలచబడుతుంది. ఒక వ్యక్తిగా భావించే స్పృహ మరింత విశాలమై, మన పై అధికారుల్నీ, క్రిందివారినీ, మనకు సమానమైన వారినందరినీ తనలో ఒకటిగా చేర్చుకుని, అందరికీ తనలో చోటివ్వ గలుగుతుంది. అంతేకాక నిజమైన ఆత్మసమర్పణ బుద్ధి మనిషికి మరింత ఉన్నత మైన జ్ఞానాన్నీ, ఆత్మగౌరవాన్నీ ఇచ్చి, ఇతరులు అతనిని తమ స్వలాభం కోసం వాడుకోకుండా ఉండేందుకు కావలసిన శక్తినిస్తాయి.

ఆత్మార్పణ చేసుకున్నవాడిగా ఉండమంటే తెలివితక్కువ వాడిలాగా ఉండ మని కాదు అర్థం. ఒకానొక కాలంలో ఒక పండితుడు ఉండేవాడు. ఒకరోజు అతడి భార్యకు ఎక్కడకో వెళ్ళవలసి వచ్చింది. తాను వచ్చేలోపల పొయ్యిమీద ఉడుకుతున్న పప్పుని చూడమని చెప్పి వెళ్ళింది. ఈ పండితుడు చూస్తున్నాడు. క్రమంగా గిన్నె పప్పునురగలతో నిండిపోయి, పొంగిపోసాగింది. దాన్ని ఎలా ఆపాలో తెలియక మన పండితుడు దేవుణ్ణి ప్రార్థించడం మొదలుపెట్టాడు. భార్య తిరిగివచ్చి భర్తచేసిన గందరగోళమంతా చూసి, అతడితో, "ఓరి తెలివితక్కువ

దద్దమ్మా! దానిలో కొంచెం నూనెపోస్తే సరిపోయేది కదా!” అని తిట్టిపోసింది. మనం భగవంతుడిని ప్రార్థన చేసినప్పుడు సత్యమేదో, అసత్యమేదో తెలుసుకోగలిగే విచక్షణాశక్తి కావాలనీ; మంచి ఏదో, చెడు ఏదో తెలియాలనీ; ధర్మానికీ అధర్మానికీ మధ్య తేడా తెలియాలనీ ప్రార్థించాలి. ఆ భగవంతుడు మనకి ఇప్పటికే ఇచ్చిన అవగాహనాశక్తితో, ప్రయత్నలోపం లేకుండా, ఉత్తమంగా పనిచేస్తూ ఉంటే భగవంతుడు మనకి మరింత పరిపూర్ణతను ప్రసాదిస్తాడు.

ఎవరో వచ్చి, ఏదో చేస్తారని ఎదురుచూడడం; తరచుగా ఇతరుల సలహా తీసుకోవాలని ప్రయత్నించడం; మనల్ని మరింత బానిసత్వంలో పడేస్తాయి. మీలోనే ఉన్న భగవంతుడి మీద మరింత ఎక్కువగా ఆధాపడుతున్న కొద్దీ మీరు మరింత ముక్త లవుతారు. భగవంతుడి మీద అనంతమైన విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉండండి. ధీరులై మీ కర్తవ్యాన్ని నెరవేర్చండి. మీ చేతులు పనిలో నిమగ్నమయితే, మీరు మనస్సును భగవంతుడి గురించిన ఆలోచనలో నిమగ్నం కానివ్వండి. మీరు చేయ వలసిన పని బుద్ధిబలంతో చేసేదయితే, మీ మనస్సుతో ప్రాపంచికమైన ఆలోచనలు చేయవలసి ఉంటే అప్పుడు మీ హృదయాన్ని, మీ సంకల్పశక్తిని భగవంతుడి మీద స్థిరంగా నిలపండి. మీ అహంకారాన్ని భగవంతుడికే అర్పించండి.

పని, ఆరాధన చేదోడువాదోడుగా ముందుకు సాగాలి. పనిని కూడా ఆరాధనగా తీర్చిదిద్దడమే మన ఆదర్శం. కానీ దీనిని నిరంతర అభ్యాసం ద్వారా, క్రమ క్రమంగా సాధించాలి. దీనిలో విజయాన్ని సాధించాలంటే ప్రార్థనతోనూ, ధ్యానంతోనూ నిండిన మనస్తత్త్వాన్ని పనిచేసే సమయంలో కలిగివుండాలి. ఇలా మీరు అన్నిసార్లూ చెయ్యలేకపోయినా బెంగపెట్టుకోవద్దు. ఇలా ఎదురైన అపజయాలనే విజయానికి మెట్లుగా మలచుకోండి. మన మనస్సులోని సగ భాగంతో భగవంతుణ్ణి ధ్యానిస్తూ, మిగిలిన సగభాగంతో జీవిత బాధ్యతల్ని నెరవేర్చండి. అయితే మనం ఏ పని చేస్తున్నామో, తప్పనిసరిగా దాని మీదనే మనస్సు పూర్తిగా పెట్టి పనిచెయ్యాలి. ఆ పని యొక్క ఫలాన్ని భగవంతుడికే అర్పించాలి. అయితే ఇదంతా చాలా కష్టమైన పని అని చెప్పడంలో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. అందువల్ల మనం మళ్ళీమళ్ళీ ప్రయత్నిస్తూనే ఉండాలి.

అటుకులు దంచి, అమ్ముతూ ఉండే స్త్రీ కథను గురుదేవులు చెప్పేవారు. ఆమె ఒక చేతితో రోటిలోనికి ధాన్యాన్ని తోస్తూ ఉంటుంది. రెండవ చేతితో ఒడిలోవున్న బిడ్డను పట్టుకుని పాలిస్తూ ఉంటుంది. ఈ రెండు పనులూ ఇలా

సాగుతూ ఉండగానే, తన ప్రక్కన ఉన్న ఇరుగుపొరుగు వారితో కబుర్లు చెపుతూ, అటుకులు కొనడానికి వచ్చినవారితో బేరసారాలు సాగిస్తూ ఉంటుంది. ఇన్ని పనులు చేస్తున్నా, ఆమె తన మనస్సులోనే ఆ రోకటిపోటుమీద ఒక కన్నువేసి ఉంచుతుంది. ఆ విధంగా తన చేతిమీద రోకటిపోటు పడకుండా జాగ్రత్త పడుతూ ఉంటుంది. మన ఆధ్యాత్మిక సాధనలలోకి కూడా అలాంటి నైపుణ్యాన్ని తీసుకురావాలి.

ఆదిశంకరాచార్య విరచిత శివమానసపూజలోని జగద్విఖ్యాతమైన గీతం మీకు తెలుసు. అందులో "యద్యత్కర్మ కరోమి తత్తదఖిలం శంభో తవారాధనమ్" అని చెప్పబడింది. అంటే, "నేను ఏ పని చేస్తున్నా అదంతా నీ ఆరాధనయే, ఓ శంభో!" అని అర్థం. మనం అటువంటి దృక్పథాన్ని అలవరచుకోవాలి. మీరు చేసే పని మీద మీకు ప్రేమ ఉన్నప్పుడు ఈ రకమైన దృక్పథం సులభంగా ఉంటుంది. అయితే మీరు చేయవలసి వచ్చిన పనిలోని ఏదోఒక లోపంవల్ల దానిమీద మీకు అయిష్టత ఉంటే, మీ కష్టాలను భగవంతుడికి నివేదించండి. పరిస్థితుల ప్రభావం వలన ఆ పని చేయవలసి వస్తోందని దేవుడికి మొరపెట్టుకోండి. కావాలంటే ఆ పని కాక మరేదైనా పనిని మరింత మేలైన పనిని ఇమ్మని మీరు కోరవచ్చు. దానివల్ల మీకు మేలు కలిగేటట్లయితే ఆయన తప్పక ఇస్తాడు. అలా జరుగలేదనుకోండి. అప్పుడు మీరు చేస్తున్న పనితో కొనసాగడమే మీకు మంచిదనీ, మీరు ఏ పని అంటే ఇష్టపడడంలేదో దానినుంచే అనుకోని మంచి ఫలితాలు రాగలవనీ మీరు తెలుసుకోవాలి.

శ్రీరామకృష్ణులు మనమీద పిడిగుద్దులు కురిపిస్తారో లేదో నాకు ఖచ్చితంగా తెలియదు కానీ, మనం చేసుకున్న కర్మకు ఫలితాలే మనకు కలిగే కష్టాలు, అవమానాలు. కాబట్టి ఆ దైవాన్ని నిందించే బదులు మన అనుభవాల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిద్దాము. అవి ఎంత చేదుగా అయినా ఉండవచ్చు గాక. వాటి ద్వారా మనం మరింత వైరాగ్యాన్ని పెంపొందించుకుని, ఆ భగవంతుడి మీదనే మరింతగా ఆధారపడడాన్ని నేర్చుకుందాము. మనం ఎదుర్కొంటున్న పరీక్షలన్నింటినీ ఆయన చూస్తూనే ఉన్నాడు. అంతేకాదు. వాటిలోనుంచి మనం బయటపడేందుకు సహాయం చెయ్యడానికి ఆయన కాచుకుని కూర్చుని ఉన్నాడు కూడా! ఆ భగవంతుడు తన దివ్యప్రేమతో మీకు అతిసన్నిహితమైన సంబంధాన్ని కల్పించాడు. ఆ ప్రవాహాన్ని అనుసరించి ఆయనతో అవిచ్ఛిన్నమైన సంబంధాన్ని

నిలుపుకోండి. కాలక్రమేణా మీరు ప్రశాంతంగా కూర్చొని ఉన్నా, కఠోరంగా శ్రమిస్తున్నా భగవంతుడు మీలో ఎల్లప్పుడూ నెలకొని ఉన్న అనుభూతిని పొందుతారు.

పనిచేయడం, ఆరాధన చేదోడువాదోడుగా సాగాలి. ప్రార్థన, ధ్యానాల ద్వారా భక్తితో చేసే ఆరాధనకు దేవుడు ఎంతగా మెచ్చుకుంటాడో సరైన స్ఫూర్తితో చేసే కర్మ కూడా ఆయనకు అంతే అంగీకారయోగ్యమవుతుంది. మా గురువైన బ్రహ్మానంద స్వామి మాకు ఇలా బోధించారు: "పని మొదలుపెట్టబోయే ముందు భగవంతుడికి నమస్కరించి మొదలుపెట్టండి. పనిచేస్తున్నప్పుడు కూడా మధ్య మధ్యలో నమస్కరించండి. పని పూర్తయిన తర్వాత కూడా నమస్కరించండి!"

దైవకృప మన భౌతికమైన కష్టాలనూ బాధలనూ పూర్తిగా తొలగించక పోవచ్చు. అయితే దాని ప్రభావం వల్ల జీవితమనే అగ్నిపరీక్షలో మనం విజయ వంతంగా నెగ్గుకురాగలుగుతాము. మనలోని మలినాలన్నింటినీ వదిలించుకొని పవిత్రతను సాధించడమే కాక, భగవదిచ్ఛకు లొంగి, వశమై వుండడం అలవరచు కుంటాము. ఆ విధంగా మన కష్టాలు కనుక, మనకు మరింత సుస్పష్టమైన జ్ఞానాన్ని, అచంచలమైన భక్తినీ తెచ్చిపెట్టగలిగితే వాటినే దీవెనలుగా భావించ వచ్చును కదా!

భగవంతుని నామాన్ని స్మరించండి! మీలోని అంతరాత్మను గురించి యోచించండి! ఆయన సన్నిధిని అనుభూతిని పొందండి! మీ ఇష్టాయిష్టాలను ఆయనకే సమర్పించి, ప్రశాంతంగా ఉండండి! మీ మనస్సులోకీ, హృదయంలోకీ కొత్తవెలుగునూ, శక్తినీ నింపమని ఆయనను వేడుకోండి!

పరిస్థితులకు తగినట్టుగా నడుచుకొంటూ మీ చేతనైనంత చక్కగా పనిచెయ్యడం కన్నా మీరు చేయగలిగేదేముంది? మీకు తెలిసినా తెలియక పోయినా మీ భూతభవిష్యద్వర్తమానాలు భగవంతుడి ఆధీనంలోనే ఉన్నాయి. నిమిత్తమాత్రులై మన పాత్రపోషణం చక్కగా చేసి, సాధ్యమైనంతవరకూ సర్వాన్నీ భగవంతుడికే సమర్పించి జీవించడం కన్నా చేయగలిగేదేమీ లేదు.

ప్రతి ఒక్కరూ తమతమ జీవితాలలో గొప్ప సందిగ్ధపరిస్థితులను ఎదుర్కోక తప్పదు. ఏ కారణం వల్లనైనా మీరు దిగులుపడితే భగవంతుడి నామాన్ని స్మరించండి. ఆయననే ధ్యానించి ఆత్మసమర్పణ చేసుకోండి! ఈ పద్ధతి వల్ల కాలక్రమేణా మీకు గొప్ప బలమూ, చిత్తశాంతి చేకూరుతాయి.

భగవంతుని సేవచేయడం మనకు అఖండమైన ఆనందాన్ని తెచ్చిపెట్ట గలగాలి. భవిష్యత్తులో ఏమి జరగబోతోందనని మనం బెంగపెట్టుకోనవసరం లేదు. ఎందుకంటే జరిగిన, జరుగుతున్న, జరగబోయే కాలాలన్నీ ఆయన అధీనంలోనే ఉన్నాయని మనం భావిస్తున్నాము కనుక. అందువల్ల మనం చెయ్యగలిగిన అత్యుత్తమమైన పని ఏమిటంటే ఆయననే సదా మదిలో తలచుకుంటూ, ఆత్మసమర్పణ బుద్ధితో ఆయన యొక్క అఖండ సచ్చిదానంద స్వరూపంలో లీనమై ఉండడమే మనం చేయదగిన పని.

మీ కర్మఫలాన్ని పూర్తిగా ఆయనకే అర్పించండి. ఆయనే మీ హృదయంలో నెలకొని ఉన్నాడనీ, మీ గమ్యానికి తోడ్పడుతున్నాడని తెలుసుకొని ప్రశాంతంగా, హాయిగా ఉండండి. ప్రపంచం మొత్తం మిమ్మల్ని వెలివేసినా, భగవంతుడు మీలోనే ఉన్నాడనీ, మీతోనే ఉన్నాడనీ తెలుసుకోండి. కాబట్టి ఆ జగన్నాథుణ్ణి మీకు మార్గ బంధువుగా నిలిచి, మీ మార్గాన్ని వెలుగులతో నింపమని కోరండి. మీ జీవితంలో ఒంటరితనాన్ని ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు ఆ పరమపురుషుణ్ణి ప్రార్థించడం మానవద్దు. మీ జీవితంలో వెలుగులు నింపి, దారిచూపమని ప్రార్థిస్తూ, కష్టాల కడగండ్ల మధ్యలో సర్వవ్యాపకుని సాక్షాత్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీకవసరమైన బలాన్నీ, ధైర్యాన్నీ ఆ భగవంతుడే మీకు ఇస్తాడు.

మీరు కనుక మనశ్శాంతిని కోరుకుంటే ఎవరి నుంచీ, ఏమీ ఆశించకండి. మీకు ఏదైనా లభిస్తే, కృతజ్ఞులై ఉండండి. ఏదీ లభించకపోయినా ఆ భగవంతునికే కృతజ్ఞతలు తెలుపండి. మీ హృదయాంతరాళాలలో భగవంతుడొక్కడే నిజంగా మీవాడని తెలుసుకోండి. ఆ పరమాత్మ మిమ్మల్ని వదిలిపెట్టడు. మీరు కూడా ఆయనను వదిలిపోలేరు.

పనిలో విజయాన్ని సాధించడానికి పరిశ్రమ మాత్రమే సరిపోదు. ఆ విజయాన్ని సాధ్యపడేలా చేసే కారణాలు ఇంకా అనేకం ఉంటాయి. అపజయం కలిగినప్పుడు మనం కోరుకున్న లక్ష్యానికి సంబంధించినంత వరకూ మనం ఓడిపోయినట్టే. అయితే మనం సరైన స్ఫూర్తితో కష్టించి పనిచేసినప్పుడు వ్యక్తి గతంగా, మనకు సంబంధించినంత వరకూ, మనం విజయం సాధించినట్టే లెక్క. ఈ విధమైన ఒక ఆంతరిక విజయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకునే శ్రీకృష్ణుడు గీతలో, ఇలా చెప్పాడు

'కర్మణ్యేవాధికారస్తే మా ఫలేషు కదా చ న'. (2.47)

"కర్మ చెయ్యడానికే నీకు అధికారం ఉంది కానీ అది తెచ్చే ఫలితాలమీద నీకు అధికారం లేదు" .

మిగిలిన అన్ని రంగాలలో లాగానే, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో కూడా యథార్థస్థితిని పోల్చి చూసుకున్నప్పుడు మన ప్రస్తుత పరిస్థితి ఎలా ఉందో అంచనా వేసుకుని, సమస్యలను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడమే మనం జీవితంలో సాధించవలసిన అతి కష్టమైన పని. దానికి తోడు మనల్ని మనం అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. మనచుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులలోనూ, మనుష్యులలోనూ మనం మార్పు తేగలిగితే మంచిదే. అలా కానప్పుడు మనం ఉన్న పరిమితమైన పరిస్థితులలో మన పాత్రలను ఎంత చక్కగా పోషించగలమో అంత చక్కగానూ పోషించాలి.

బ్రతుకంటే భయపడి పారిపోయి, చావునే శరణువేడడం వట్టి పిరికితనమే తప్ప మరొకటి కాదు. అది పెనం మీదనుంచి పొయ్యిలో పడడమే. తెలివిగల వారెవ్వరూ అలా ఆలోచించకూడదు.

ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఎప్పుడూ ఒక యంత్రంలా ఉంటూ, ఎవరు వచ్చి మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తారా అని నిరంతరం ఎదురుతెన్నులు చూస్తూ కూర్చో కూడదు, అని మహోన్నతులైన శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష సన్న్యాసశిష్యులు ఈ విషయాన్ని పదేపదే మాకు బోధించేవారు. నిరంతరం మెలకువతో మసలుకొంటూ మన వ్యక్తిత్వం మీద పట్టు సాధించాలి. సేవ, ప్రార్థన, ఆత్మసమర్పణల ద్వారా భగవదిచ్ఛతో శ్రుతి కలిపి, దాని ఆజ్ఞానుసారం భక్తితో, పట్టుదలతో పని చేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

భగవదిచ్ఛ అనేది ఒకటి ఉందని నాకు స్పష్టంగా తెలుసు. అది మన సంకల్పం ద్వారా మన మంచి కోసం, ఇతరులకు మేలు చేయడం కోసం పని చేస్తుంది. ప్రార్థన, జపం, ధ్యానం పూజల ద్వారా మనం దాని సంపర్కంలోనికి రావాలి.

ఉన్నతమైన నైతిక స్పృహతో మీ శక్తికొద్దీ పని చెయ్యండి. మీ బాధ్యతలను నిస్సంగత్వంతో, ఆరాధనా భావంతోనూ నిర్వర్తించండి. మీ ఆధ్యాత్మిక సాధనలను క్రమం తప్పకుండా, భక్తితో చెయ్యండి. శ్రీశారదా రామకృష్ణుల ద్వారా ఈ యుగంలో అవతరించిన దివ్యశక్తి యొక్క ప్రభావానికి లోనయినవారందరూ అదృష్టవంతులు. మీమీ తెరచాపలను ఎంత చక్కగా పైకి ఎత్తితే, నిరంతరాయంగా వీస్తున్న ఆ దైవకృప అనే పవనాన్ని అంతగా అందుకుని ముందుకు సాగిపోతారు.

సముద్రం లోతు చూడడానికి వెళ్ళిన ఉప్పు బొమ్మ కథ మీకు తెలిసే ఉంటుంది. అది సముద్రంలో దిగగానే ఆ నీళ్ళలో కరిగిపోయింది. అయితే ఇలా ఎప్పుడు జరుగుతుంది? ఆ బొమ్మ శుద్ధమైన ఉప్పుతో తయారయినప్పుడు మాత్రమే అలా జరుగుతుంది. ఇసుకతో చేసినదైనా, ఉప్పు ఇసుక కలిపి చేసినదైనా ఇలా జరుగదు. మనందరిలోనూ ఉప్పు ఇసుక రెండూ ఉన్నాయి. సంపూర్ణమైన ఆత్మ సమర్పణ భావాన్ని అలవరచుకోవడానికి ఆ 'ఇసుక' ని పూర్తిగా తొలగించాలి. లేకపోతే దాన్ని కూడా ఉప్పుగా మార్చివెయ్యాలి. లెక్కలేనన్ని కోరికలతో, గర్వంతో మిడిసిపడుతూ ఉండే మన అహంకారాన్ని అంత సులభంగా రూపాంతరం చెందించడం సాధ్యం కాదు. దాన్ని కొంచెం కొంచెంగా మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటే క్రమంగా ఆ 'ఇసుక', 'ఉప్పు'గా మారిపోతుంది. అంతవరకూ మర్కట కిశోర న్యాయంలో తన తల్లిని గట్టిగా పట్టుకుని ఉండే కోతిపిల్లలా ఉంటూ, భగవద్గీతలో 'మామనుస్మర యుధ్య చ' అని శ్రీకృష్ణుడు చెప్పిన బోధను అనుసరిస్తూ, "భగవంతుణ్ణి నిరంతరం స్పృహలో ఉంచుకొని యుద్ధం చెయ్యాలి!" *(భగవద్గీత, 8.7)*

మనలోని 'లవణ' స్వభావం పైచేయి సాధించి ప్రకటితమైనప్పుడు ప్రేమ ఒక ఉత్తుంగ తరంగంలాగా ఎగసి అందులో మన అహంకారం కొట్టుకుపోతుంది. ఈ పరిస్థితి కొనసాగినంత కాలం మనకు ఆత్మ సమర్పణ భావాన్ని సాధన చెయ్యడం అనాయాసంగా కుదురుతుంది. కానీ త్వరలోనే మనలోని 'సైకత' స్వభావం పెచ్చుపెరిగి, బలపడినప్పుడు ఈ ఆత్మ సమర్పణభావం అసాధ్యంగా మారుతుంది. అటువంటప్పుడు మనం కలత చెందకూడదు. శాంతంగా స్థిర చిత్తంతో ఉండడానికి ప్రయత్నించాలి.

మన అహంకారాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని చేసే పనులనే కాక, ఎంత వీలయితే అంత, మనల్ని మనం ఈశ్వరేచ్ఛకు సమర్పించుకోవాలి. మనలో, ప్రతి ఒక్కరిలోనూ, రెండు వ్యక్తిత్వాలు – కొన్నిసార్లు మూడు కూడా – ఉంటాయి. ఇవి అంతులేకుండా సమస్యల్ని సృష్టిస్తూ ఉంటాయి. మనలో ఇలా ఎక్కువగా ఉన్న స్వభావాలు ఒకదానితో ఒకటి పోట్లాటకు దిగి, మనలో ఇంతకుముందే ఉన్న తికమకను మరింత గందరగోళంగా మారుస్తాయి.

కాబట్టి మనల్ని మనం పూర్తిగా అశాంతితో నిండిపోనివ్వకూడదు. దాని బదులు జపం, ధ్యానం చెయ్యాలి. బాధ్యతల నిర్వహణలో తలమునకలై ఉన్నప్పటికీ

భగవంతుణ్ణి నిరంతరం మనస్సులో నిలుపుకోవాలి. మన కర్మఫలాలన్నింటినీ భగవంతుడికే అర్పించాలి.

ఈ శరణాగతిని అనుష్ఠించడంలో మూడు దశలున్నాయి.

1. ఆధ్యాత్మిక సాధన అయినా, కర్తవ్య నిర్వహణ అయినా ప్రారంభంలో అహంభావంతో మనం నిర్వర్తిస్తాము.

2. రెండవ దశలో మనం చేసే కర్మల ఫలాలను ఆ దివ్యశక్తికి అర్పించడాన్ని నేర్చుకుంటాము.

3. చివరి దశలో పనులన్నీ భగవంతుణ్ణి మెప్పించడం కోసమే చేస్తాము. మన మనస్సు పవిత్రమవుతున్న కొద్దీ చైతన్యమయమైన భగవంతుడి అస్తిత్వాన్ని మరింత చక్కగా గుర్తించగలుగుతాము. అప్పుడు మాత్రమే మనమంతా యంత్రాలలాంటి వారమనీ, భగవంతుడే మనల్ని నడిపిస్తున్నాడనీ గ్రహిస్తాము.

ఆధ్యాత్మిక సాధన

2. పద్ధతులు



రెండవ భాగం
ఆధ్యాత్మిక సాధన

(II. పద్ధతులు)

18.

యోగ - వేదాంత సమన్వయ మార్గం

ఈ విషయాన్ని గురించి చర్చించడానికి ముందు శ్రీరామకృష్ణ కథామృతంలో నుంచి కొన్ని భాగాలను చెప్పదలుచుకున్నాను. అవి మనం చర్చించబోయే విషయానికి మంచి పరిచయాన్ని అందిస్తాయి –

గురుదేవులు: మీరు మట్టిబొమ్మను అర్చించడం గురించి మాట్లాడు తున్నారు. అది మట్టిదే అయినా, అటువంటి ఆరాధనలో కూడా ఒక అంతరార్థం ఉంది. ఆ విధాతయే వివిధ ఆరాధనా పద్ధతుల్ని విధించాడు. ఈ విశ్వానికి అధినేత అయిన ఆ దేవదేవుడే వివిధ స్థాయిలలో మేధాశక్తి గలిగిన వారందరికీ సరిపోయే విధంగా ఇన్ని రూపాలలో ఆరాధనాపద్ధతుల్ని కల్పించాడు.....

మ (వినయంగా) : స్వామీ! భగవంతుడి మీద మన మనస్సుని లగ్నం చేసే మార్గమేమిటో సెలవియ్యండి!

గురుదేవులు: భగవంతుడి నామాన్ని జపిస్తూ, ఆయన వైభవాన్ని కీర్తిస్తూ ఉండండి. సాధుసాంగత్యం చెయ్యండి. అప్పుడప్పుడు భగవంతుడి భక్తుల్నీ, సాధు పురుషుల్నీ సందర్శించండి. రాత్రింబవళ్ళూ మనస్సు ప్రాపంచికతలో మునిగి పోయి, ప్రాపంచికమైన బరువుబాధ్యతలతో తలమునకలవుతూ ఉంటే, అది భగవంతుడి మీదకు మరలదు. అప్పుడప్పుడు ఏకాంతంలోకి పోయి భగవంతుణ్ణి గురించి సాధన చెయ్యాలి. ఏకాంతంలో సాధన చేస్తే తప్ప, ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకుని మనస్సును భగవంతుడి మీద లగ్నం చేయడం చాలా కష్టం. మొక్క చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడు దాని చుట్టూ కంచె కట్టి రక్షించాలి. లేకపోతే దాన్ని పశువులు నాశనం చేస్తాయి.

ధ్యానం చెయ్యడానికి, మీరు మీ అంతరంగం లోనికో, ఏ అడవిలోకో లేక మనుష్య సంచారం లేని ఏకాంత ప్రదేశానికో పోవాలి. అక్కడ నిత్యానిత్యాల వివేచన చెయ్యాలి. భగవంతుడొక్కడే నిజం, శాశ్వతంగా నిలిచి ఉండే చిద్రూపం. మిగిలినదంతా మిథ్య, అశాశ్వతం. ఆ విధంగా విచక్షణ చేయడం వల్ల మనస్సులో నుండి అశాశ్వతమైన వస్తువిషయాలను త్యజించి పారవేయవచ్చు.

మ : ఈ ప్రపంచంలో ఎలా జీవించాలి?

గురుదేవులు: నీ బాధ్యతలన్నింటినీ నిర్వర్తించు. కానీ నీ మనస్సుని భగవంతుని మీద లగ్నం చెయ్యి. భార్యాపిల్లలు, తల్లిదండ్రులు – అందరితోనూ కలసిమెలసి జీవించు. వారికి సేవ చెయ్యి. వారంటే నీకెంతో ఇష్టమని వారు భావించేలా ప్రవర్తించు. కానీ నీ హృదయాంతరాళాలలో వాళ్ళెవ్వరూ నీవారు కారని గుర్తుంచుకో!..

మ : అయ్యా! భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరించుకోవడం సాధ్యమేనా?

గురుదేవులు: ఔను! సాధ్యమే! ఏకాంతంలో అప్పుడప్పుడూ సాధన చేస్తూ, భగవన్నామాన్ని, ఆయన వైభవాన్ని కీర్తిస్తూ, నిత్యానిత్యాల విచక్షణ చేస్తూ జీవిస్తూ ఉండాలి. భగవత్సాక్షాత్కారానికి ఇదే మార్గం.

పైన చెప్పిన బోధనలను చూస్తే వివిధ మార్గాలను సమన్వయ పరచే ఒక చక్కని మార్గాన్ని గురుదేవులు బోధించారని తెలుసుకోవచ్చు. యోగ, వేదాంత మార్గాలను, జ్ఞాన,భక్తి మార్గాలనూ, కర్మనూ, ఆరాధననూ ఆయన సమన్వయ పరచినట్టు తెలుసుకోవచ్చు. ఈ ఆధునిక యుగానికి చక్కగా సరిపోయే మార్గం ఇదే. అర్చన, ప్రార్థన, ధ్యానం, విచక్షణ, సేవ – వీటన్నిటికీ ఈ మార్గంలో చక్కగా చోటుదక్కింది. జ్ఞానయోగమనే ఆత్మపరిశీలనా మార్గాన్ని కొందరే విజయవంతంగా సాధన చెయ్యగలరు. మిగిలిన వారందరికీ ఈ సమన్వయమార్గమే సులభంగా ఆచరణకు సరిపోయే మార్గం. ఈ మార్గాన్నే గురుదేవుల ప్రత్యక్షశిష్యుల పాదపద్మాల చెంత మేము నేర్చుకున్నాము.

ప్రాథమిక సాధనల అవసరం

ఆ మహాత్ములు మాకు నైతిక జీవనం యొక్క అవసరాన్ని ఎంతగానో నొక్కి చెప్పారు. ఆధ్యాత్మిక సాధనలతో అది కలిసికట్టుగా ముందుకు సాగాలి. మన ప్రాపంచిక వ్యవహారాలలో ఎలా నియమబద్ధంగా పని చేస్తామో అదే విధంగా

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో కూడా ప్రవర్తించాలి. ఆధ్యాత్మిక మార్గానికి తగిన సాధనలు చేసేందుకు సరిపడే మనఃస్థితిని చేరుకునేందుకు మనం ముందుగానే ప్రయత్నించాలి. శ్రీరామకృష్ణులకు దుర్గాచరణ్ నాగ్ అనే పేరుగల గొప్ప గృహస్థ శిష్యుడు ఉండేవాడు. ఆయనను 'నాగ మహాశయుడు' అని పిలిచేవారు. అతని తండ్రికి అతడంటే విపరీతమైన మమకారం. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనించే వారికి ఇంత మమకారం తగదు. ఏది ఎలా ఉన్నా, ఆ వృద్ధుడు చాలా జపం చేసే వాడు. ఒకనాడు ఎవరో, 'మీ తండ్రి గొప్ప భక్తుడు!' అని నాగమహాశయుడితో చెప్పారు. దానికి, 'కానీ ఏమి ప్రయోజనం? ఆయనకు నేనంటే తగని మమకారం! లంగరు వేసి ఉన్న పడవ ముందుకు పోలేదు కదా" అని నాగమహాశయుడు అన్నాడు. దీనికి ఒక కథ ఉంది. ఒక వెన్నెల రాత్రినాడు కొందరు మద్యం తాగి, పడవ ప్రయాణం చెయ్యాలని నిశ్చయించారు. ఒక పడవను అద్దెకు తీసుకుని, పడవలోకి ఎక్కి, తెడ్డువేయడం మొదలుపెట్టారు. ఆ రాత్రంతా తెడ్డు వేస్తూనే ఉన్నారు. తెల్లవారింది. తాగిన మత్తు దిగిపోయింది. చుట్టూ చూస్తే తాము ఒక్క అంగుళం కూడా ముందుకు పోలేదని అర్థమయింది. కారణం ఏమిటని ఒకరి ముఖాలు ఒకరు చూసుకున్నారు. కారణం ఏమిటంటే లంగరు ఎత్తకపోవడమే!

రోజూ నా దగ్గరికి చాలామంది వచ్చి వారి బాధల్ని, దుఃఖాలనూ వెళ్ళగక్కుతూ ఉంటారు. 'మేము ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేస్తూనే ఉన్నా, ఏమీ పురోభివృద్ధి సాధించడం లేదు' అని చెపుతూ ఉంటారు. దానికి జవాబు ఇదే. సాధన చేసే సమయంలో మీ మనస్సును కొంచెమైనా ప్రాపంచిక విషయాల మీద నుంచి మరలించి, అలా పవిత్రం చేసుకున్న మనస్సును భగవంతుడికి అర్పించ గలుగుతున్నారా? ఇదే అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన విషయం. ఏ మార్గాన్ని అనుసరించినా సాధన మాత్రం తప్పనిసరి అని మనం మరచిపోకూడదు. మీలో కొందరు వివేకానంద స్వామి చెప్పిన 'జ్ఞానయోగం, రాజయోగం, కర్మయోగం, భక్తి యోగం' మొదలైన పుస్తకాలను చదివి ఉండవచ్చు. వాటిలో ఏ మార్గాన్నయినా మీరు అనుసరించవచ్చు. అయితే దానికి క్రమశిక్షణ, మనస్సుకు తగిన శిక్షణ, తగిన మానసిక స్థితిని కల్పించుకోవడం అవసరం. మనస్సుకు తగిన శిక్షణ ఇచ్చి, తగిన మానసిక స్థితిని ఏర్పరచుకోగలిగితే, చాలా విజయవంతంగా ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయడం కుదురుతుంది. ప్రాపంచిక విషయాలలో మనం ఎంతో గొప్ప తెలివితేటలతో మసలుకుంటాము. కానీ ఆధ్యాత్మిక విషయాల సంగతికి వచ్చేసరికి

చిన్నపిల్లల్లాగా తలక్రిందులుగానూ, తికమకగానూ, మొండితనంతోనూ వ్యవహరిస్తాము. చెట్టంత ఎదిగినవారు, పెద్దపెద్ద అధికారులూ కూడా తరచూ చిన్న పిల్లల్లాగా మాట్లాడడాన్ని నేను చూస్తూ ఉంటాను. మనం వ్యక్తులమే కానీ మనకు ఒక వ్యక్తిత్వమనేదే లేదు. మనం జీవాత్మలమే కానీ ఆత్మనిబ్బరత లేదు. నైతిక సాధన ద్వారా, కర్తవ్య నిష్ఠ ద్వారా, నియమబద్ధమైన పూజాపురస్కారాల ద్వారా అటువంటి ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిత్వాన్ని మనం నిర్మించుకోవాలి. అప్పుడు మాత్రమే మన ఆధ్యాత్మిక సాధన సఫలీకృతమవుతుంది. మనం చేసే జపం, ధ్యానం గొప్ప ధన్యతను చేకూర్చగల సాధనాలుగా తయారవుతాయి.

వివిధ మార్గాలలో చేసే అన్ని యోగసాధనలలోను ఏ విధమైన మినహాయింపు లేని కఠినమైన క్రమశిక్షణ అవసరమని నేను మళ్ళీ మళ్ళీ చెబుతున్నాను. నేను కర్మయోగాన్ని పాటించేవాణ్ణయితే, నా మనస్సు సంపూర్ణంగా ప్రశాంతంగా ఉండాలి. నా మనస్సును ప్రాపంచికమైన విషయాల నుంచి, కర్మ ఫలాల నుంచి విడదీయడానికి నేను తప్పనిసరిగా ప్రయత్నించాలి. నేను భక్తి యోగాన్ని పాటిస్తే, సంపూర్ణమైన శరణాగతి గల దృక్పథం అత్యవసరం. దానితో పాటు భగవంతునిపట్ల గొప్ప వ్యాకులత ఉండాలి. ప్రపంచంలోని ఏ విషయమూ తీర్చలేనంత ఆధ్యాత్మిక క్షుత్పిపాస ఉండాలి. ప్రార్థన ద్వారా, జపం ద్వారా, ధ్యానం ద్వారా, చిట్టచివరిగా ఆత్మసాక్షాత్కారం ద్వారా సాధకుడు ఈ పారమార్థికపరమైన 'ఆకలి'ని తీర్చుకోవాలి. చాలామంది జ్ఞానయోగాన్ని అనుసరించాలనుకుంటారు. కానీ ఈ మార్గంలో కఠోరమైన ఆత్మపరిశీలన ద్వారా మనస్సుకు శిక్షణ ఇవ్వడం అవసరం. ఇలా విచక్షణ చేయాలి. "నేను దేహాన్ని కాను, మనస్సు కాను, అహంకారాన్ని, ఇంద్రియాలను కాను; నేను ఆత్మను." ఇటువంటి స్థితిని పొందడానికి, జ్ఞానయోగ మార్గం బోధించే ఆచార్యులు కొన్ని ప్రాథమిక అర్హతలు ఉండాలని నొక్కి చెబుతారు. సాధకునికి ఇహ-పర జన్మలలో విషయ వాంఛల మీద పూర్తి వైరాగ్యం ఉండడం తప్పనిసరి. అతడు నిత్యానిత్యాల విచక్షణ చేయగల సామర్థ్యాన్ని కలిగివుండాలి. దానికితోడు అతనికి గొప్ప ఆత్మసంయమనం, ఆత్మ శ్రద్ధ, సహనం ఉండి, గొప్ప ఏకాగ్రతను చూపగలిగి ఉండాలి. అన్నిటికీ మించి ముక్తి పొందాలనే వ్యాకులత ఉండాలి.

చాలామంది, "ఏకాగ్రత కుదరడం లేదు" అని నా దగ్గర వాపోతూ ఉంటారు. వారి మనస్సులలోని పవిత్రత యొక్క లోతుపాతులను తెలిసిన నేను,

"కుదరకపోవడమే మంచిది" అని జవాబు చెపుతూ ఉంటాను. ఎందుకంటే అపవిత్రమైన మనస్సును ఏకాగ్రపరిస్తే విస్ఫోటకమైన బాంబుగా మారుతుంది మరి! కోపం, ద్వేషం, అసూయ మొదలైనవి కలిగినప్పుడు మనకు ఏకాగ్రత కుదరడం లేదా? ఆ విధమైన ఏకాగ్రత మంచిది కాదు. నిజానికి అది ప్రమాదకర మైనది కూడా! కాబట్టి కొంత పారమార్థికపరమైన క్రమశిక్షణ అవసరం. పతంజలి సూచించిన అష్టాంగ యోగంలో ఎనిమిది సాధనలు ఉన్నాయి. వీటిని క్రమబద్ధంగా అనుసరించాలి. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో అకస్మాత్తుగా స్థిరత్వం సాధించడం కుదరదు.

భగవంతుని పట్ల వ్యాకులత కలిగివుండండి

శ్రీరామకృష్ణ కథామృతంలో గురుదేవులు పారమార్థికమైన వ్యాకులత అవసరమని మళ్ళీమళ్ళీ చెపుతుంటారు. ఆధ్యాత్మికమైన వ్యాకులతను ఆకలితో పోల్చవచ్చును. కొందరు నావద్దకు వచ్చి, "మేము ఎందుకు ధ్యానం చేయాలి?" అని ప్రశ్నించినపుడు, "మీ కెందుకు? చేయకండి!" అని జవాబిస్తుంటాను. వ్యాకులత ఉన్నట్లయితే, అటువంటి మూర్ఖత్వపు ప్రశ్నను మీరు అడగరు. నిజమైన వ్యాకులత కలిగితే భగవంతుడు తప్ప మరేమీ రుచించదు. ఆయనకు చేసే ప్రార్థన, ఆయన నామస్మరణ, ఆయన గుణగణాల కీర్తన తప్ప మరేమీ చేయలేరు. ఈ విధమైన క్షుత్పిపాసనను మనలో రగుల్కొలపాలి. దానిని పెంచి మరింత బలవత్తరం చేయాలి. పారమార్థిక సాధనలు క్రమం తప్పకుండా చేస్తేనే ఇది సంభవ మవుతుంది. శరీరానికి భౌతికమైన ఆహారాన్ని ఇస్తున్నట్లుగానే, మనస్సుకు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథపఠనాన్ని, పారమార్థికాదర్శాలను ఆహారంగా ఇవ్వాలి. కానీ మీరు మీలోని ఆత్మకు సరైన ఆహారం ఇవ్వకుండా దాన్ని బలహీనపరుస్తున్నారు. అలా చేస్తున్నామని మీకు తోచడం లేదా? మీలోని ఆత్మ పరమాత్మ కోసం తపిస్తోంది. అది భగవంతుని ఉనికిని, దివ్యప్రేమను, దివ్యానందాన్ని అన్నిచోట్లా ప్రత్యక్షం చేసుకోవడానికి పరితపిస్తోంది. మనం ఎప్పుడు ఆ ప్రయత్నాన్ని మొదలు పెడతామో, అప్పుడు ఒక కొత్త జీవితం మొదలవుతుంది.

సాధుసాంగత్యం అవసరమని కూడా గురుదేవులు చెప్పేవారు. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పురోగతి పొందినవారు, మనం అదే మార్గంలో ప్రయాణించడానికి శక్తిని ఇవ్వగలిగినవారు, పరమేశ్వరుని దివ్యవైభవాన్ని గురించి ధ్యానిస్తూ, తమ ప్రవర్తన ద్వారా మనకు మార్గదర్శకం చేయగలిగిన వారి సాంగత్యం మనకు

ఎంతగానో అవసరం. అన్నిటికీ మించి వారి సాంగత్యంలో మనకు ఆ దేవదేవుని పట్ల వ్యాకులత కలుగుతుంది.

మీరు ఇక్కడ ఒక పెద్ద సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ప్రాపంచిక విషయాల వెంట పరిగెత్తే అపవిత్రమైన మనస్సే ఆ సమస్య. పవిత్రమైన మనస్సు సహజంగానే భగవంతుని వైభవాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. అంతేకాదు ఆయన వైపే మొగ్గు చూపిస్తూ, ఆయననే ధ్యానిస్తూ, ఆయన అనుభూతినీ, ప్రేమనూ, దివ్యానందాన్నీ పొందడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. మనస్సును పవిత్రీకరించడం ఎలా? ముందుగా సాధ్యమై నంత వరకూ చెడ్డ ఆలోచనలనూ, చెడ్డ భావనలను, చెడ్డ పనులనూ మానడానికి ప్రయత్నించాలి. మంచి ఆలోచనలను, సద్భావాలనూ పెంచుకుని సత్కర్మలను చేయండి. అదే మొదటి మెట్టు. మనం ఆత్మస్వరూపులమనే విషయం మనస్సులో ఎల్లప్పుడూ మెదులుతూ ఉండాలి. ఈ విశ్వంలో అనుక్షణమూ సాగే జగన్నాటకంలో వివిధ పాత్రలను పోషించే నిమిత్తం, ఆత్మ మానుషరూపంలో ఉండే తొడుగులను ధరిస్తుందని అర్థం చేసుకోవాలి. కాబట్టి మనకు ఇవ్వబడిన పాత్రను చక్కగా పోషించాలి. జీవితంలో మనమీద మోపబడ్డ బాధ్యతలను, పనులను రాగద్వేషాలకు అతీతంగా, భగవత్సేవగా నెరవేర్చాలి. మనస్సును పవిత్రం చేయడానికి నీతిగా జీవించడం, బాధ్యతలను నెరవేర్చడం మాత్రమే సరిపోదని కూడా తెలుసుకోవాలి. వీటితోపాటు పవిత్రతకూ, జ్ఞానానికీ, భక్తికీ, దయకూ, ప్రేమకూ, దివ్యానందానికీ అనంతమైన పెన్నిధి అయిన భగవంతుణ్ణి ధ్యానిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ ఉండాలని గుర్తెరగాలి.

క్రమక్రమంగా ఆరోహించే మార్గం

సరైన మార్గాన్ని అనుసరించాలి. మనం అడవిలో దారి తప్పిపోయా మనుకోండి. తప్పు మార్గాన్ని ఎంచుకుని బయటకు రావాలని ప్రయత్నిస్తే ఏమవు తుంది? మరింతగా దారి తప్పిపోతాము. సరైన మార్గాన్ని ఎంచుకుంటేనే ఆ అడవిలో నుంచి బయటపడగలుగుతాము. నాకు ఒక కథ గుర్తుకువస్తోంది. ఒక మోటారుసైకిల్‌పై వేగంగా వెడుతున్న వ్యక్తి, త్రోవ కోసం ఆ దారిన పోతున్న ఒక పాఠశాల విద్యార్థిని అడిగాడు. ఆ విద్యార్థికి భూగోళశాస్త్రంలో కొంచెం ప్రవేశం ఉంది. "ఫలానాచోటుకు ఈ త్రోవలో వెళ్ళవచ్చునా?" అన్న ప్రశ్నకు "ఆఁ! వెళ్ళ వచ్చును" అని సమాధానం చెప్పాడు. "ఎంత దూరం?" అని తిరిగి ప్రశ్నిస్తే, "25,000 మైళ్ళు!" అని బదులిచ్చాడు. "మరి ఈ త్రోవకు ఎదురువెడితేనో" అని అడిగితే, "రెండు మైళ్ళు" అని చెప్పాడు. ఇంతకీ ఈ కథ ఏమి చెప్పాలని ప్రయత్ని

స్తోందో అర్థం అయిందా? మొదటి త్రోవలో మీరు భూమి చుట్టూ తిరిగి రావాలి. రెండవ త్రోవలో అయితే రెండు మైళ్ళు వెళితే చాలు, ఆ చోటికి చేరుకుంటారు. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో కూడా అంతే. తగిన మానసిక స్థితిని, తగిన దృక్పథాన్ని అలవరచుకుని, తగిన సూచనలను పాటిస్తే మీరు మీ గమ్యాన్ని త్వరగా చేరుకుంటారు. అభివృద్ధి త్వరితగతిని సాగుతుంది. మీలో ఒక బ్రహ్మాండమైన మార్పు కలుగుతుంది. అయితే మీ ప్రయాణవేగాన్ని అతిగా పెంచడానికి తొందర పడవద్దు. పట్టుదలతో, సన్మార్గంలో మీ ప్రయాణాన్ని కొనసాగించండి. క్రమంగా మీరు అత్యున్నత సత్యాన్ని చేరుకుంటారు.

మన ఆధ్యాత్మిక సాధనలో మనం ఒక్కొక్క మెట్టే ఎక్కుతూ ముందుకు సాగాలి. ముందుగా 'ప్రతిమ' పూజ చేస్తాము. అంటే భగవంతుణ్ణి ఒక రూపం సహాయంతోనో, ఒక ప్రతీక సహాయంతోనో, ఒక చిత్తరువు సహాయంతోనో, ఒక విగ్రహం సహాయంతోనో పూజిస్తాము. దాని తర్వాత భగవంతుడి నామాన్ని జపించడం, ఆయనను గురించి లోతుగా చింతించడం, ఆయన వైభవాన్ని కీర్తించడం చేస్తాము. ఆ పైన, మనస్సు కొంత లగ్నమయ్యాక, మీకు భగవంతుడి సాన్నిధ్యం అనుభవంలోకి వస్తుంది. దానినే ధ్యానం అంటారు. ఈ ధ్యానమే క్రమంగా సర్వోత్కృష్టమైన భావాతీత సాక్షాత్కారానికి దారి తీస్తుంది.

శ్రీరామకృష్ణులు ఒక కథ చెప్పారు. ఒక పేదవాడైన కట్టెలు కొట్టుకునేవాడికి ఒక సాధువు 'ముందుకు పో!' అని సలహా ఇచ్చాడు. వాడు క్రమంగా ఒక గంధపు చెట్ల అడవినీ, ఒక వెండి గనినీ, ఒక బంగారు గనినీ, చివరిగా వజ్రవైఢూర్యాల గనినీ కనుగొన్నాడు. అదే విధంగా మనం కనుక నిజాయతీతో, మొదటి నుంచీ మొదలుపెట్టి ఆధ్యాత్మికమార్గంలో ముందుకు పోతే మనం ఆ పరమసత్యాన్ని చేరుకోగలుగుతాము. కానీ మనం అన్నింటి కంటే పైన ఉన్న చివరి మెట్టు నుండి మొదలుపెట్టాలనుకుంటే మాత్రం కుదరదు. కొందరు అద్వైత సాధన చేస్తామంటూ ఉంటారు. నేను వారితో 'అద్వైత సాధన అంటే ఏమిటో నాకు తెలియదు! అది నేర్చుకోవాలంటే ఇంకెవరైనా గురువు దగ్గరికి వెళ్ళండి! కానీ అలా కాక మీరు మొదటి నుంచీ మొదలు పెడతామంటే, మీకు నేనేమైనా చెప్పగలుగుతాను' అని చెపుతూ ఉంటాను.

అన్నిటికన్నా ముందు, సాకారదైవాన్ని అర్చించడంతో మీ సాధనను ప్రారంభించండి. 'నాకు దేహాత్మబుద్ధి ఉంది. అంటే నేను ఒక శరీరాన్ని ధరించిన

మనిషిని' అని నేను అనుకుంటున్నాననుకోండి. ఇంకా, నాలో 'అందరిలో నేనొకణ్ణి' అనే భావన కూడా ఉంది. ఇటువంటి పరిస్థితులలో ఒక్కసారిగా అద్వైత పరబ్రహ్మాన్ని గురించి నేను ఎలా ఊహించగలుగుతాను? ఊహించలేను. కాబట్టి ముందు దేహాత్మభావంతో మొదలు పెట్టి ఆ పైన ఏముందో చూడడానికి, కొంత పురోగతి సాధించాక ప్రయత్నిస్తాను. ఒకసారి శ్రీరాముడు హనుమంతుణ్ణి 'నీవు నా గురించి ఏమనుకుంటున్నావు?' అని ప్రశ్నించాడు. హనుమంతుడు దానికి సమాధానంగా,

దేహబుద్ధ్యా తు దాసోస్మి జీవబుద్ధ్యా త్వదంశకః ।
ఆత్మబుద్ధ్యా త్వమేవాహం ఇతిమే నిశ్చితామతిః ॥

'ఓ భగవాన్! నన్ను ఈ శరీరంగా భావించినప్పుడు నేను నీ సేవకుణ్ణి. నేనొక జీవాత్మనన్న భావంతో ఉన్నప్పుడు నేను నీలో ఒక అంశను. నేను ఒక ఆత్మను అన్న భావంలో ఉన్నప్పుడు నేను, నువ్వు ఒకటే! ఇదే నా దృఢనిశ్చయం' అని చెప్పాడు.

కాబట్టి మనం మొదటి నుంచీ మొదలుపెడదాము.

ఒక గురువు నిజంగా అవసరమా?

ఈ ప్రశ్నను చాలామంది అడుగుతూ ఉంటారు. అయితే వారు తమ పిల్లల్ని పాఠశాలకో, కళాశాలకో పంపేటప్పుడు గానీ, ఒక సంగీత గురుకులానికి పంపే టప్పుడు గానీ ఈ ప్రశ్న అడగరు! వారు తమ ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని గురించి ఆలోచించినప్పుడే ఈ ప్రశ్న వారి మనస్సులలో ఉదయిస్తుంది. నేనింతకు ముందు చెప్పినట్టుగా, ఆధ్యాత్మిక విషయాలకు వచ్చేసరికి, చాలామంది చిన్నపిల్లల్లాగా ప్రశ్నలు వేస్తూ ఉంటారు. వయస్సు, శారీరకమైన ఎదుగుదల మాత్రమే పరిపక్వతకు కొలబద్దలు కావు. అయితే కొందరు సిద్ధపురుషులు ఉంటారు. వారు పుట్టుకతోటే ప్రత్యేకమైన వ్యక్తులుగా, దివ్యచైతన్యంతో జన్మిస్తారు. వారికి బాల్యం నుంచే దైవసాన్నిధ్యం అనుభవమౌతూ ఉంటుంది. వారికి గురువుతో పని ఉండదు. కానీ మిగిలినవారందరికీ గురువు కావలసిందే. ఒకసారి ఒక భక్తుడు మా గురువు గారైన బ్రహ్మానంద స్వామిని, "మహరాజ్, గురువు అవసరమా?" అని ప్రశ్నించాడు. దానికి ఆయన నవ్వి, "నాయనా! దొంగతనం నేర్చుకోవాలన్నా గురువు కావలసిందే, అటువంటప్పుడు అతి సూక్ష్మమైన ఈ బ్రహ్మావిద్యను నేర్చుకోవాలంటే గురువు అవసరం కాదా?" అని ప్రశ్నించారు. 'జేబులు కొట్టే

వారికి' కూడా గురువులు ఉంటారు. వారు కూడా గొప్ప క్రమశిక్షణతో, తీవ్రమైన అభ్యాసం చెయ్యవలసి ఉంటుంది. ఆ విద్యను నేర్వాలన్నా కూడా ఒక 'తల పండిన జేబుదొంగ' యొక్క మార్గదర్శకత్వం అవసరం.

నేను దీనికి సంబంధించిన కథ ఒకటి మీకు చెబుతాను. గిరీష్ చంద్ర ఘోష్ ఒక ప్రఖ్యాత బెంగాలీ నటుడు, రచయిత. శ్రీరామకృష్ణుల గొప్ప భక్తుడు కూడా. జీవితపు చరమాంకంలో హోమియో వైద్యం చేసేవాడు. గురుదేవుల నామాన్ని స్మరిస్తూ, అతడు రోగులకు మందులను పంచేవాడు. అతడు ఆ వైద్యంలో చక్కగా రాణించేందుకు, అతనికున్న గొప్ప సూక్ష్మబుద్ధి ఎంతగానో తోడ్పడింది. ఒకరోజు ఆయనతో పాటు ఒక పెద్దమనిషి కూర్చుని ఉన్నాడు. అతడు చాలా మర్యాదస్తుడి లాగా, నెమ్మదస్తుడిలాగా కనిపిస్తున్నాడు. అప్పుడు ఒక యువకుడు అక్కడకు వచ్చి, 'అయ్యా! వచ్చే దారిలో నా చేతిగడియారాన్ని ఎవరో కొట్టేశారండీ!' అని చెప్పాడు. ఆ పెద్దమనిషి ఆసక్తిగా ఎక్కడ, ఎప్పుడు పోయిందని ఆరా తీశాడు. ఆ యువకుడు అమాయకంగా దాన్ని ఎప్పుడు, ఎక్కడ కొట్టేశారో చెప్పాడు. 'సరేలే! అది నీకు మళ్ళీ వచ్చి చేరుతుందిలే!' అని ఆ పెద్దమనిషి ఆ యువకుడికి అభయం ఇచ్చాడు. ఆయన అలాంటి అభయాన్ని ఎలా ఇవ్వగలిగాడు? ఎందుకంటే ఆ పెద్దమనిషే ఆ జేబుదొంగలకు గురువు కనుక!

మీకు ఇంకొక సంఘటన చెపుతాను. మీరు ఖగోళశాస్త్రాన్ని నేర్చుకోవా లనుకున్నారనుకోండి. మీరొక పుస్తకాన్ని తెచ్చి చదివి, అంతరిక్షాన్ని అర్థం చేసు కోవాలని ప్రయత్నిస్తే మీరు నేర్చుకునేది శూన్యమే. కానీ ఖగోళశాస్త్రవేత్తలు మనకు ఆశ్చర్యాన్ని గొలిపే విషయాలను ఎన్నో చెపుతుంటారు. మనం ప్రతిరోజూ సూర్యుడు ఉదయించడాన్నీ, అస్తమించడాన్నీ చూస్తూ ఉంటాము. కానీ నిజానికి సూర్యుడు ఉదయించడు, అస్తమించడు, అదంతా భూమి యొక్క భ్రమణం వల్ల మనకు కలిగే భ్రమ మాత్రమే అని ఆ శాస్త్రజ్ఞుడు వచ్చి మనతో చెపుతాడు. కాబట్టి మనం ఇంద్రియగోచరమైన విషయాలను మాత్రమే నమ్మితే, మనకు అది ఎలా జరుగుతుందో అర్థం కాదు. కానీ మనం పోయి, ఒక ఖగోళశాస్త్ర గురువు దగ్గర చేరి, అధ్యయనం, ప్రయోగాలు చేసి చూస్తే, అప్పుడు మన కంటికి కనిపించేది కాక, ఆ ఖగోళశాస్త్రవేత్త చెప్పేదే నిజం అని అర్థమవుతుంది.

ఒక ఆధ్యాత్మిక గురువు కూడా వచ్చి మనకు అచ్చెరువు గొలిపే విషయాలను చెపుతాడు. మనకు మన శరీరస్పృహ ఉంటుంది. మనందరం స్త్రీలని, పురుషులని

మనం అనుకుంటూ ఉంటాము. కానీ ఆధ్యాత్మిక గురువు వచ్చి మనందరం ఆత్మ స్వరూపులమనీ, శరీరం నుంచే కాక మనస్సు, అహంకారం మొదలైనవాటి కంటే వేరైన వారమనీ చెపుతాడు. అది విని, మీరు గనుక, చాలామంది భావిస్తున్నట్లు, 'ఇతడొక మోసగాడు!' అని అనుకుంటే ఇక ఆ దేవుడే మిమ్మల్ని రక్షించాలి. మీ గురువును అనుమానించే బదులు మిమ్మల్ని మీరే అనుమానించుకోవాలి. 'నేను కేవలం అశుద్ధంతో కూడిన ఈ మాంసపు ముద్దను మాత్రమేనా? లేక నాలో ఇంకేదైనా జీవిస్తోందా? చైతన్యంతో కూడిన ఆత్మ ఏదైనా నాలో ఉందా?' అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోవాలి. ఎప్పుడైతే మీరు అలా ప్రశ్నించుకోవడం మొదలు పెడతారో, అప్పుడు మీ ఆధ్యాత్మిక జీవితం ప్రారంభమవుతుంది. తన జీవితమంతా ఆధ్యాత్మిక సాధనలుచేస్తూ, జ్ఞానోదయాన్ని పొందిన గురువు వద్దకు నేను వెళతాను. కృపాసింధువు, ప్రేమమయుడు, దయానిధి అయిన ఆ గురువు పాదాల వద్ద కూర్చుంటాను. ఆయన వద్ద ఆధ్యాత్మిక సాధనలు అభ్యసిస్తూ, క్రమశిక్షణతో వాటిని సాధన చేస్తాను. నా మనస్సు పవిత్రమయ్యే కొద్దీ, ఆధ్యాత్మిక విషయాలలో కొంత జ్ఞానాన్ని సంపాదిస్తాను. కొంతకాలానికి నా ఇష్టదేవత సజీవమైనదిగా నాకు తోచడం మొదలుపెడుతుంది. ఏదో అతీంద్రియ వస్తువు నన్ను పూర్తిగా ఆవరించిన అనుభూతి కలుగుతుంది. అదే సమస్త జీవులలోనూ ఉన్నట్లుగా కూడా నాకు అనుభూతి కలుగుతుంది.

ఛాందోగ్యోపనిషత్తులోని ఏడవ అధ్యాయంలో నారదుడికీ, సనత్కుమారుడికీ మధ్య జరిగిన ఒక సంభాషణను మనం చూడవచ్చు. మునులూ, ఋషులూ ఎక్కడో ఆకాశం నుంచి ఊడిపడరు. వారు కూడా మనలా జన్మించిన వారే. ఋషులు పరిపూర్ణులుగా జన్మించరు. వారు కూడా తమలోని పరిపూర్ణతను వ్యక్తీకరించ వలసిందే. సాధన ద్వారా వారు తమ దైవశక్తిని వెలువరిస్తారు. నారదుడు కూడా శిష్యుడిగా ఉంటూ, తనవంతు కృషిని సల్పి, అన్ని విద్యలనూ, శాస్త్రాలనూ, కళలనూ అభ్యసించాడు. కానీ ఇవన్నీ అభ్యసించాక కూడా, తన మనస్సులో ఏదో వెలితి మిగిలిపోయినట్టు అతడికి తోచింది. తన నిజస్వభావమేమిటో తనకు కించిత్తు కూడా తెలియలేదని అతడికి తోచింది. మనందరం బయటి ప్రపంచాన్ని గురించి ఎంతోకొంత అధ్యయనం చేసి దానితోనే సంతృప్తి పడిపోతాం. మన గురించి అణుమాత్రమైనా నేర్చుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తాం. ఇది పూర్తిగా అశాస్త్రీయం కాదా? ఎడ్డింగ్టన్ అనే బ్రిటిషు ఖగోళ-భౌతిక శాస్త్రవేత్త, 'దేనిని వివరించడానికి పరమసత్యం అవసరమౌతుందో, దానికి నిత్యజీవితంలో స్థానం

ఉండక తప్పదు!' అని వ్యాఖ్యానించాడు. ఒక విషయాన్ని గురించి ఎంతో కొంత జ్ఞానాన్ని పొందనిదే మన విద్యార్జన అసంపూర్ణమనే చెప్పుకోవాలి. ఈ ప్రపంచం అరకొర విద్య నేర్చిన మనుష్యులతో నిండిపోయి ఉంది. వారికి తమ గురించి, తమలోని ఉన్నత సత్యాన్ని గురించి ఏమీ తెలియదు. కానీ ఈ ప్రపంచానికే గురువులయినట్టు, లోకరక్షకులయినట్టు డంబాలు కొడుతూ ఉంటారు. అటువంటి వారివల్లే ఈ ప్రపంచం నాశనమవుతోంది!

మళ్ళీ ఆ ఉపనిషత్కథకు పోదాం. నారదుడు అప్పటి వరకూ నేర్చుకున్నదేమిటో చెప్పమని సనత్కుమారుడు అడిగాడు. నారదుడు తాను చదివిన వ్యాకరణం, యజ్ఞయాగాదుల పద్ధతులూ, వేదవేదాంగాలూ మొదలైన విద్య లన్నింటినీ, ఒక పెద్ద పట్టికగా ఏకరువు పెట్టాడు. చివరిగా, 'నేను ఈ శాస్త్రా లన్నింటినీ కంఠోపాఠంగా చదివానంతే! నాకు ఆత్మజ్ఞానం కలుగలేదు. ఆత్మజ్ఞాని సుఖదుఃఖాలకు అతీతుడౌతాడని చెప్పగా విన్నాను. కానీ నాకు ఆత్మదర్శనం కలుగ లేదు. అందుచేతనే దుఃఖాలలో మునిగి ఉన్నాను' అని విన్నవించుకున్నాడు. అతడు చెప్పేదంతా సనత్కుమారుడు దయాసింధువై ఆలకించాడు. ఆపైన అతడికి విద్యను గరపడం మొదలుపెట్టాడు. మొదట వాక్కు బ్రహ్మమని బోధించాడు. అంటే బ్రహ్మం యొక్క ఒక వ్యక్తీకరణ వాక్కు అని అర్థం. ఆ వాక్కుకు అతీతమైనది మనస్సు, మనస్సుకు అతీతమైనది సంకల్పం, దానికి అతీతమైనది చిత్తం, దానికి అతీతంగా ధ్యానము, అంతఃప్రేరణ (లేదా సద్యోవబోధ), పంచభూతాలు, ప్రాణం మొదలైనవి ఉన్నాయి. అన్నిటికన్నా ఉన్నతమైనది ఆనందం. ఆ విధంగా తన శిష్యుడి గ్రాహక శక్తిని క్రమక్రమంగా మార్గదర్శకం చేసి, గురువైన సనత్కుమారుడు ఒక అత్యద్భుత మైన విషయాన్ని ప్రకటించాడు:

యో వై భూమా తత్సుఖం నాల్పే సుఖమస్తి । *(ఛాందోగ్యోపనిషత్తు, 7.23.1)*

నిత్యమైన దానిలో, అనంతమైన దానిలోనే పరమానందమున్నది కానీ, అనిత్యమైన దానిలో లేదు.

మన మనస్సులను పవిత్రీకరించడం ఎలా?

మన ఆత్మ ఆ అనంతమైన సుఖాన్నీ, ప్రేమనూ, ఆనందాన్నీ కోరుతుంది. కానీ వచ్చిన చిక్కేమిటంటే మనం దాన్ని అనిత్యమైన విషయాలలో పొందడానికి ప్రయత్నిస్తాము. వాటిలో అది మనకు దొరకనప్పుడు నిరాశ చెందుతాము. గురువు,

'మీకు నిజమైన ఆనందం, అఖండమైన ఆనందం కావాలంటే, మీరు అనంతత్వాన్ని చేరుకోవాలి!' అని బోధించాడు. ఇప్పుడు నారదుడు, 'అనంతత్వం అంటే ఏమిటి?' అని ప్రశ్నించాడు. "అదే సర్వవ్యాపకమైన సత్యం. అది – క్రిందా, పైనా, కుడి వైపునా, ఎడమ వైపునా – ఎల్లెడలా ఉంది. దాన్ని పొందిన తర్వాత నీవు దేనినీ చూడవలసిన, వినవలసిన, తెలుసుకోవలసిన పని లేదు. అదే అనంత చైతన్యం" అని గురువు సమాధానమిచ్చాడు (ఛాందోగ్యోపనిషత్తు, 7.24.1, 7.25.1). కానీ దాన్ని పొందేదెలా? మనం ఉన్న ప్రస్తుతపరిస్థితులలో ఒక్క ఉదుటున, దాన్ని చేరుకోవడానికి అడ్డుపడేదెవరు? దీన్ని వివరిస్తూ ఆ సనాతన గురువు సనత్కుమారుడు ఆధ్యాత్మిక సాధనలోని సారాన్ని రెండుముక్కల్లో చెప్పాడు.

ఆహార శుద్ధౌ సత్త్వ శుద్ధిః సత్త్వశుద్ధౌ ధ్రువా స్మృతిః ।
స్మృతిలమ్భే సర్వ గ్రన్థీనాం విప్రమోక్షః ॥ *(ఛాందోగ్యోపనిషత్తు, 7.26.2)*

మనం తీసుకునే ఆహారం పవిత్రమైనప్పుడు, మన మనస్సు పవిత్ర మౌతుంది. మన మనస్సు పవిత్రమైనప్పుడు, మన జ్ఞాపకశక్తి స్థిరమౌతుంది. అంటే మనం మన నిజస్వభావమైన ఆత్మను ఎల్లవేళలా మనస్సులో ఉంచుకుని, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యంలో నిలద్రొక్కుకుంటాము. ఇది మన హృదయగ్రంథులను త్రెంచివేసి, ముక్తికి దారితీస్తుంది.

ఎప్పుడు మనం అనంతాత్మని సాక్షాత్కరించుకుంటామో, ఆ క్షణమే అన్ని బంధాలనుంచీ, దుఃఖాల నుంచీ ముక్తిని సాధిస్తాము. ఎప్పుడు మనమూ, ఆ పరమాత్మా ఒకటే అని అనుభూతి చెందుతామో ఆ క్షణమే మన జననమరణ సంసారచక్రమనే సమస్య పరిష్కారమవుతుంది.

ఆహారమనే మాటకు అర్థమేమిటో తెలుసుకోవడానికి ఇప్పుడు ప్రయత్నిద్దాం. మనం లోనికి తీసుకునే దానికి ఆహారమని పేరు. అంటే నోటితో తినే ఆహారం మాత్రమేనా? శాకాహారం మాత్రమే సాత్త్వికమైన ఆహారమా? అసలు ఆ ఆహారం మనకు ఎంతవరకూ సహాయపడుతుంది? దానివల్ల కలిగే సహాయం కొద్దిమాత్రమే. మనస్సును పవిత్రం చెయ్యడమెలాగో నిజంగా నేర్చుకోనంత వరకూ ఏమీ జరగదు. శాకాహారాన్ని మాత్రమే భుజించే దుర్మార్గులైన వ్యక్తులు ఎందరో ఉన్నారు. వాళ్ళందరూ ఎటువంటి శాకాహారులో? దేవుడే వాళ్ళను రక్షించాలి! మీరొక విషసర్పానికి పాలు త్రాగిస్తే అది విషాన్నే తయారు చేస్తుంది. కాబట్టి మన కడుపుల్ని సాత్త్వికాహారంతో నింపగానే సరిపోదు, మనలోని విషస్వభావాన్ని

వదిలించుకోవాలి. అందుచేతనే ఆదిశంకరాచార్యులు పై శ్లోకం మీద ఇలా వ్యాఖ్యానించారు:

"ఆహారమంటే లోపలికి తీసుకోబడేది అని అర్థం. అంటే చెవులతో వినే శబ్దాలు, కంటితో చూసే దృశ్యాలు మొదలైనవన్నీ కలిపి అని అర్థం. జీవుడు తనకు కలిగే వివిధ అనుభూతుల ద్వారా వీటిని లోనికి తీసుకుంటాడు. ఎప్పుడు ఈ ఇంద్రియార్థాల గురించిన ఈ గ్రాహకశక్తి పవిత్రమౌతుందో, ఎప్పుడు దానికి ద్వేషం, అనురాగం, భ్రమ మొదలైనవన్నీ తొలగిపోతాయో, అప్పుడు అటువంటి శుద్ధమైన గ్రాహకశక్తి కలిగిన మనిషి యొక్క లోపలి స్వభావం పరిశుద్ధమౌతుంది."

(డా.గంగానాథ్ ఝా, ఛాందోగ్యోపనిషత్తు, 4.219)

మీరు జపాన్ వారి మూడు కోతుల బొమ్మల్ని చూసి ఉండవచ్చు. అవి మూడు కోతుల బొమ్మలు. వాటి చేతులతో అవి ఒకటి తన రెండు కన్నుల్ని, ఒకటి రెండు చెవుల్ని, ఒకటి నోటిని మూసుకుని ఉంటాయి. నేను యూరోపులో ఉన్నప్పుడు, స్విట్జర్లాండ్‌లోని ఒక సరస్సు ఒడ్డున రాతి మీద చెక్కిన ఒక బొమ్మను చూశాను. దాని మీద కూడా మూడు కోతులు ఉన్నాయి. అయితే ఒక తేడా ఉంది. అవి ఒక కంటినీ, ఒక చెవినీ, నోటిలో సగభాగాన్ని మాత్రమే మూసుకుని ఉన్నాయి. ముందు నేను వాటిని చూసి ఆశ్చర్యపోయాను. కానీ ఒక్క క్షణంలో వాటి అర్థమేమిటో నాకు స్ఫురించింది. "చెడును చూడకుండా మంచిని చూడు. చెడును వినకుండా మంచిని విను. చెడును మాట్లాడకుండా మంచినే మాట్లాడు." ముందు నేను అది ఆ శిల్పి యొక్క సొంత భావం అని అనుకున్నాను. కానీ నా మనస్సుకు అప్పుడు ఋగ్వేదంలో చెప్పబడిన ఒక ప్రార్థన గుర్తుకు వచ్చింది.

భద్రం కర్ణేభిః శ్రుణుయామ దేవాః భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః ।
స్థిరైరంగైస్తుష్టువాగ్ంం సస్తనూభిః వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ॥

(ఋగ్వేదం 1.89.8)

"ఓ దేవతలారా! మేము మా చెవులతో పవిత్రమైన విషయాలనే వినెదము *గాక!* మేము మా కన్నులతో పవిత్రమైన విషయాలనే చూచెదము *గాక!* మేము మీ మహత్తులనే కీర్తించెదము *గాక! ఈ బలమైన శరీరముతో, బలమైన అవయవములతో దేవతలు మాకిచ్చిన జీవితములో సుఖింతుము గాక!"*

మనం ఇలా జీవించడాన్ని సాధన చెయ్యాలి. మనం అలా కొన్నాళ్ళు చేసిన తర్వాత కొంతవరకూ మన మనస్సు పవిత్రమౌతుంది. దేవుడిచ్చిన నోటిని వీలయి

నంతవరకూ సద్వినియోగం చేసుకోండి. నానా దుర్భాషలూ ఆడి దాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తూ ఉంటారు. అలా చేయకండి. మీకు ఎప్పుడు తోస్తే అప్పుడు భగవన్నామాన్ని స్మరించండి. భగవంతుడిలో మీకు నచ్చిన విషయాన్ని గురించి భక్తితో స్మరించండి. కొంతకాలానికి, మీ మనస్సు పవిత్రమౌతున్నట్టుగా మీకు తోస్తుంది. భగవన్నామ జపం, భగవద్రూపధ్యానం మీ మనస్సును లేవనెత్తుతాయి. ఆపైన మీ ఇష్టదేవత మీకు సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఆపైన ఆ పరమాత్మ దర్శనం కూడా కలుగవచ్చు.

అష్టాంగయోగం

సాధన ఎలా మొదలు పెట్టాలి? యోగపద్ధతిని బోధించిన మహాచార్యుడు పతంజలి, పరిపూర్ణత్వానికి చేర్చే ఎనిమిది మెట్లతో కూడిన అష్టాంగ యోగాన్ని మనకు బోధించాడు:

యమ-నియమాసన-ప్రాణాయామ-ప్రత్యాహార-
ధారణ-ధ్యాన-సమాధయోఽష్టావఙ్గాని ॥ *(2.29)*

ఆ ఎనిమిది మెట్లలో మొదటిది 'యమ'. దానికి ఐదు సుగుణాలను అవలంబించాలని అర్థం. అవి అహింస, సత్యం, అస్తేయం, బ్రహ్మచర్యం, అపరిగ్రహం. అంటే ఎవరినీ హింసించకుండా ఉండడం, ఎల్లప్పుడూ సత్యాన్ని పలకడం, మాటనిలబెట్టుకోవడం, దొంగతనం చేయకుండా ఉండడం, ఇంద్రియాలను నిగ్రహించడం, ఇతరుల దాతృత్వం మీద ఆధారపడకుండా ఉండడం.

ఆ తర్వాత 'నియమ'. ఐదు నియమాలతో కూడిన ప్రవర్తనా నియమావళి ఇది. అవి శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వరప్రణిధానము. శౌచమంటే శరీరాన్నీ, మనస్సునూ పవిత్రంగా ఉంచుకోవడం. ఆ తర్వాత సంతోషమంటే సంతృప్తిని అలవరచుకోవాలి. ఎప్పుడూ శోకాలు పెడుతూ, నిందలు వేస్తూ ఉండే మనస్సు గల మనిషి అటువంటి మనస్సు సహాయంతో భౌతిక ప్రపంచంలో గానీ, ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో గానీ దేనినైనా ఎలా సాధించగలడు? ఈ ప్రపంచంలోని స్థితిగతులకు అనుగుణంగా సర్దుకుపోవడం నేర్చుకోవాలి. మనల్ని మరింత మెరుగుపరచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మూడవ నియమం తపస్సు. జీవితంలో ఎంతోకొంత తపస్సు ఉండాలి. జీవితంలో తగినంత తపస్సు కొరవడడం వల్లనే కొత్త తరాలకు చెందిన ఈనాటి ఆధునికులు ఇంకా మెత్తబడిపోతున్నారు. ఇలాంటి

సుతిమెత్తని మనుష్యులు ఏమీ సాధించలేరు. నాలుగవ నియమం స్వాధ్యాయం. మనం చాలా పుస్తకాలను చదువుతాం. కానీ వాటిలో ఎంత మన మనస్సులోకి ఎక్కుతోంది? మనం ఒక ఉపన్యాసాన్ని వింటాము. అది చాలా చక్కగా ఉందని చెపుతాం. కానీ, "మీరేమి విన్నారు?" అని ఎవరైనా అడిగితే, మనం ఏమీ చెప్పలేం. ఆ మాటలు ఒక చెవిలోనుంచి దూరి, మరొక చెవిలో నుంచి బయటకు వెళ్ళి పోయాయి. దానిలోని భావాలు మన మనస్సులలో నిలబడవు. మనం నేర్చుకున్న దాన్ని గురించి తీవ్రంగా యోచించి దాన్ని మనలో ఒక భాగంగా తయారు చేసు కోవడమే స్వాధ్యాయం. ఉపనిషత్తులో 'శ్రోతవ్యః' అని చెప్పబడింది. అంటే ముందు వినాలి లేదా చదవాలి అని అర్థం. ఆ తర్వాత 'మంతవ్యః' అని చెప్ప బడింది. అంటే మీరు విన్నదానిని గురించి, చదివిన దానిని గురించి ఆలోచిం చాలని, తీవ్రంగా చింతించాలని అర్థం *(బృహదారణ్యకోపనిషత్తు 2.4.5, 4.5.6).* ఇది ఒక్కటే పద్ధతి. నైతికమార్గంలో మనం కొంత నిలద్రొక్కుకున్న తర్వాత మాత్రమే మనకు ఆధ్యాత్మిక సాధనల ప్రయోజనం అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఐదవ నియమం ఈశ్వర ప్రణిధానం. అంటే మనల్ని మనం భగవంతుడికి అర్పించు కోవడం. మీ సర్వస్వాన్నీ, అంటే శరీరమూ, మనస్సూ, ఆత్మ – ఈ మూడింటినీ భగవంతుడికి అర్పించుకోండి.

పతంజలి బోధించిన ఆధ్యాత్మిక సోపానంలో మూడవమెట్టు ఆసనం. అయితే ఆసనంలో కూర్చోగలగడంతోనే అంతా సాధించినట్టు కాదు. మీరు ఒక విగ్రహంలాగా గంటలకొద్దీ కూర్చోవచ్చు గాక, దానివల్ల ఒరిగేదేముంది? శూన్యం. మీకు కనీసం ఏదో ఒక ఆధ్యాత్మికమైన లక్ష్యం ఉండాలి. అప్పుడే మీ ఆసనం మీ ఆధ్యాత్మిక సాధనలో మీకు తోడ్పడుతుంది.

ఇక నాలుగవమెట్టు ప్రాణాయామం. ప్రాణాయామంలో మీరు మీ శ్వాసను నియంత్రిస్తారు. దీనివల్ల మీరు పొందేదేమిటి? అది కేవలం ఒక భౌతిక దృగ్గోచర విషయమైతే, ఒక ఫుట్‌బాల్, దానిలో చాలా బాగా గాలిని నిలబెట్టుకుంటుంది కాబట్టి, అందరికన్నా గొప్ప యోగి కావాలి కదా! కాబట్టి కుంభకం వల్ల ఒరిగే దేముంది? కేవలం దానంతట అదే ఏ ప్రయోజనాన్నీ కలిగించలేదు. కానీ మనస్సు గొప్పగా పవిత్రత సాధించిన స్థితిలో, చక్కగా స్వాధీనమై ఉన్న స్థితిలో, సాధకుడి మనస్సు ఆధ్యాత్మికమైన ధోరణిలో ఉన్నప్పుడు, ఉన్నతస్థాయిని అందుకునేందుకు ప్రాణాయామం సహాయపడుతుంది.

ఐదవ మెట్టు ప్రత్యాహారం. దీనినే వైరాగ్యం అని కూడా అనవచ్చు. ఏ మినహాయింపులూ లేకుండా మొత్తం అన్ని విషయాల నుంచి మనస్సును వేరు చేయాలి. మీరు ఒక పనిని చేస్తున్నప్పుడు, తక్కిన అన్ని ఆలోచనలనూ ప్రక్కన పెట్టి, ఆ పని మీద మనస్సును ఏకాగ్రం చేస్తారు. అలా చేయకపోతే రకరకాల సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. మీరు నిద్రకు ఉపక్రమిస్తున్నారనుకోండి. మీకు సంబంధించినవి, సంబంధించనివి అయిన ఏవేవో ఆలోచనలను ఆ సమయంలో చేస్తే, నిద్ర సరిగ్గా పట్టదు. నిద్రలేమి వలన మీరు అనారోగ్యంపాలు కావచ్చు కూడా. అలాగే మీరు ధ్యానం చేయాలనుకుంటే, ఈ ప్రపంచాన్ని, దానికి సంబంధించిన విషయాలను మీ మనస్సు నుంచి తొలగించాలి. మీలో తలెత్తే ఆలోచనలను, చిత్రాలను, భావోద్వేగాలను ఎంత వీలైతే అంత దూరం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ విధంగా చేయడం కోసం మనస్సును ఖాళీ చేసి శూన్యంతో నింపవద్దు. ఖాళీగా ఉన్న మనస్సు నిద్రను ఆహ్వానిస్తుంది. అందువలనే చాలామందికి ధ్యానం చేయడం అంటే, నిద్రను ఆహ్వానించడమే! ఏ మాత్రం నిద్ర పోకుండా జాగరూకతతో ధ్యానించండి. మీ సంకల్పశక్తిని మరింత బలోపేతం చేసుకుని, భగవంతుని నామాన్ని ప్రేమతో జపించండి. అప్పుడు మీకు నిద్ర రాదు. మీ మనస్సు ఉన్నతస్థాయిలను ఆరోహిస్తుంది.

ఇప్పుడు మనం 'ధారణ' అనే పేరున్న ఆరో మెట్టుకు చేరుకున్నాము. అంటే మీలోని ఒక చైతన్యపు కేంద్రాన్ని ఎంచుకుని, అక్కడ కొంతసేపు భగవంతుని దివ్యనామం మీద లేదా రూపం మీద లేదా ఏదో ఒక దైవికమైన విషయం మీద మీ మనస్సును లగ్నం చేయడం. ముందుగా మీ చైతన్యకేంద్రం యొక్క అనుభూతిని పొందండి. తర్వాత పైన చెప్పినట్లుగా మనస్సును అక్కడ ఏకాగ్రం చేయండి.

ఈ ధారణ ఎక్కువసేపు కొనసాగకపోవచ్చు. కానీ మనస్సును నిరాఘాటంగా ఒక దైవసంబంధిత విషయం మీద ఏకాగ్రపరచగలిగితే అదే ధ్యానం. ఇది ఏడవ మెట్టు. ఈ స్థాయిలో మన ఏకాగ్రత చెదిరిపోకుండా చాలాసేపు నిలచివుంటుంది. ఈ స్థాయి దీని తర్వాతి స్థాయి సమాధికి దారితీస్తుంది. భగవంతుణ్ణి సత్యరూపంలో లేదా పరమాత్మ రూపంలో దర్శింపజేసే ఈ ధ్యానస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం కష్టం. కాబట్టే దీన్ని 'గూఢం' అని చెప్పవచ్చు.

ఇంకా కొనసాగబోయే ముందు, ఒక ముఖ్యమైన ప్రశ్నను మనల్ని మనమే వేసుకుందాం. సాధారణంగా మనల్ని మనం స్త్రీలుగానో, పురుషులుగానో భావిస్తూ,

మన శరీరంతో తాదాత్మ్యం చెందుతూ జీవిస్తుంటాము. ఏదో ఒక దేవుణ్ణో, దేవతనో ఆరాధిస్తుంటాము. మన ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని ఈ విధంగా ప్రారంభించిన మనం, ఇలాగే ఎల్లకాలం కొనసాగాలా? సాధించవలసింది ఇంకేమీ లేదా? ఆధ్యాత్మిక జీవనపు తొలి రోజులలో ఈ ఆరాధన కోసం మనం పాటించే విధివిధానాల గురించి చాలా శ్రద్ధ వహించాలి కూడా. కానీ అసలు ఈ ఆరాధనకూ, మన జీవితానికీ సంబంధం ఉందా? అన్నదే ప్రశ్న.

భగవంతుణ్ణి ఆరాధించడం

అసలు భగవంతుణ్ణి ఆరాధించడమంటే ఏమిటి? మనం అసలు ఆయనను ఏ విధంగా అర్థం చేసుకోవాలి? ఐరోపా ఖండంలో నేను ఉన్నప్పుడు, నా వద్దకు ఒక భక్తుడు వచ్చాడు. అతడు, "స్వామీజీ! భగవంతుడు అనే మాటను దయచేసి వాడవద్దు. ఆ మాట వలన నాకు చిన్నతనంలో నేర్పబడిన సంగతులు జ్ఞాపకం వస్తాయి. ఆ రోజులలో మాకు మేఘాలకు ఆవల, ఎక్కడో స్వర్గంలో కూర్చున్న భగవంతుడు, తాను ఏర్పరచిన నియమాలను అతిక్రమించేవారిని దండిస్తాడని చెప్పుండేవారు. నాకు ఆ విధమైన భావనలు ఇష్టం లేదు!" అన్నాడు. "సరే అయితే! 'ఈశ్వర' అనే మాటను ఉపయోగించు. నేను 'బ్రహ్మం' అన్న మాటను ఉపయోగిస్తాను" అని జవాబిచ్చాను.

భగవంతుడనే వాడు మనకు ఎంతో సన్నిహితుడనీ, మన సమీపంలో ఉన్నాడన్న భావన మనలో రావాలి. అదే నిజమైన ఆరాధన. సాధారణంగా సృష్టి, స్థితి, లయకారకునిగా మనం దేవుణ్ణి భావిస్తూ ఉంటాము. చివరకు ఆయన తనలో జగత్తును లీనం చేసుకోవడాన్ని మనం 'ప్రళయం' అని పిలుస్తూ ఉంటాము. కానీ, మన జీవితాలలో ఆయన నిర్వహించే పాత్ర ఇంతకంటే చాలా ఎక్కువ అనీ, ఈ సృష్టిస్థితిలయల కర్తృత్వం ఆయనకు చాలా చిన్న వ్యవహారమనీ, మనం మరచిపోతూ ఉంటాము. మనలోని ఆత్మలన్నింటికీ ఆయన ఆత్మ. మనకు అన్నింటికంటే అత్యంత సమీపంలో ఆయన ఉన్నాడు. మనకు ప్రియాతిప్రియుడు. మనలో ఆత్మ ఉందని గుర్తించినపుడే ఈ విషయం అర్థం అవుతుంది. మన మనస్సు, శరీరం, అహంకారం, ఇంద్రియాలు మొదలైనవాటి కంటే ఎంతో విభిన్నమైన ఆత్మ మనలో ఉందని మనం తెలుసుకోవాలి. అందువలనే మనం జీవాత్మలమయ్యామనీ, ఈ జీవాత్మలన్నీ పరమాత్మలో భాగాలేననీ మనకు అవగతం కావాలి. లేకపోతే ఆ పరమాత్మను మనం తెలుసుకోలేము.

తల్లిదండ్రుల రూపంలో, గురువు రూపంలో ఆయన మనను సమీపిస్తున్నాడు. ఇంకా ద్వైతపద్ధతిలో సాధన ప్రారంభించే సాధకులతో ఆయన ఇష్టదైవం రూపంలో సహవాసం చేస్తున్నాడు. మన కంటే వేరుగా ఉన్నట్లు కనిపించినా, సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ మనతో సంబంధాన్ని కలిగివున్నాడు. శాశ్వతుడైన ఆయనతో మనకున్న శాశ్వతమైన సంబంధాన్ని తెలుసుకోవడం ద్వారా మనం సాధనను ప్రారంభించాలి. జీవాత్మ, పరమాత్మలు ఎప్పుడూ అనుసంధానంలోనే ఉంటాయి. కానీ మన హృదయంలో పవిత్రత లేకపోవడం వలన, భగవంతుని సృష్టితో సంబంధాన్ని పెంచుకుని, సృష్టికర్తను మరచిపోతున్నాము. సాధారణ జనుల మతధర్మాచరణను నిశితంగా గమనించిన ఒక పాశ్చాత్య తత్త్వవేత్త, "జనులకు భగవంతుడు అవసరం లేదు. కానీ తమ అవసరాలకు అనుగుణ్యంగా ఆయనను వాడుకోవాలని మాత్రం చూస్తుంటారు" అని వ్యాఖ్యానించాడు. తమ కోరికలను ఆయన తీర్చాలి. తీర్చకపోతే ఆయన లేడు; ఒకవేళ ఉన్నా ఆయన గుడ్డివాడు, చెవిటివాడు, మన పట్ల ఏమాత్రం ఆపేక్ష లేనివాడు; అనే నిర్ణయానికి వచ్చేస్తూవుంటారు. ఈ విధమైన అభిప్రాయాలు వారి అపరిపక్వ బుద్ధిని సూచిస్తాయి. వారికింకా కుర్రతనం పోలేదు! కోరికలను తీర్చడం తప్ప ఆయనకు వేరే పని లేదా? కాబట్టి ఆయన గురించి ఈ విధంగా భావించడం చాలా తప్పు.

శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస పరమాత్మను కాళీమాతరూపంలో ఆరాధించారు. కాళీమాత విగ్రహం ఈ చరాచర విశ్వం వెనుక ఉన్న శక్తికి ప్రతీక. ఉపనిషత్తులు వర్ణించిన పరబ్రహ్మ తత్త్వానికి ఆమె విగ్రహం ఎంతో చక్కని ప్రతిరూపం. ఒక చేత్తో ఆమె సృష్టిస్తుంది. మరో చేత్తో ఆమె ఆ సృష్టిని పరిరక్షిస్తుంది. మూడవ చేత్తో నాశనం చేస్తుంది. నాలుగవ చేతి నుంచి ఖండించబడిన తల వేలాడుతూ ఉంటుంది. తైత్తిరియోపనిషత్తులో కుమారుడు తండ్రిని పరబ్రహ్మాన్ని వివరించమని అడుగుతాడు. తండ్రి ఒక్క శ్లోకంలో ఈ విధంగా వర్ణిస్తాడు:

యతో వా ఇమాని భూతాని జాయన్తే। యేన జాతాని జీవన్తి।
యత్ ప్రయన్త్యభిసంవిశన్తి। తద్ విజిజ్ఞాసస్వ। తద్ బ్రహ్మేతి॥ *(3. 1. 1.)*

దేని నుంచి ఈ విశ్వంలోని సమస్త స్థావర-జంగమ వస్తువులు అస్తిత్వాన్ని పొందుతున్నాయో, దేని ఆధారంతో అవి జీవిస్తున్నాయో, చివరకు అవి ఏ శక్తిలో లీనం అవుతాయో ఆ శక్తే బ్రహ్మం. ఆ బ్రహ్మాన్ని సాక్షాత్కారించుకోవాలి.

భక్తి తత్త్వాన్ని వివరించే శాస్త్రాలలో ఆ శక్తిని లేదా బ్రహ్మాన్ని కాళీ,

నారాయణ, శివ మొదలైన పేర్లతో వ్యవహరిస్తాము. అదే శక్తికి ప్రతీకగా, వేదాంత గ్రంథాలలో ఈశ్వర, సచ్చిదానంద మొదలైన పేర్లను ఉపయోగించారు. ఆ పరబ్రహ్మ మనలోని ఆత్మలలో అంతరాత్మగా నివసిస్తున్నాడు. అలాగే మనందరం కూడా పరబ్రహ్మలోనే జీవిస్తున్నాము. ఆయన సాన్నిధ్యాన్ని మనం అనుభూతి పొందగలగాలి. అలా అనుభూతి పొందలేకపోతే, మనకు ఎంతో ప్రియమైన పరమాత్మ, మనకు ఎంతో చేరువలో ఉన్నాడని ఊహిస్తూ, సాధన ద్వారా ఆ ఊహను నిజం చేసుకోవాలి.

పైన చెప్పిన విధంగా సాధన చేసి అనుభూతి చెందడానికి, పరమాత్మ పట్ల సరైన అవగాహన ఎంతో అవసరం. కానీ పరమాత్మ మన అవగాహనకు అతీతుడు. దీనిని ఒక ఉదాహరణ ద్వారా వివరిస్తాను: మనల్ని చిన్నచిన్న నీటి బుడగలుగా ఊహించుకుందాము. మనందరం సాగరంలో తేలియాడుతున్నాము. సహజంగానే, సాగరం యొక్క పరిమాణం మనకు ఊహాతీతం. మరి ఏమి చేయాలి? చుట్టూ చూస్తే పెద్దపెద్ద అలలు కనిపించవచ్చు. వాటి వైపే కదులుదాము. వాటిని అంటిపెట్టుకోవడం వలన కొంతకాలానికి ఆ సాగరం పట్ల అవగాహన ఉదయిస్తుంది. అదే విధంగా మన పారమార్థిక పయనాన్ని కూడా ఇలాగే మొదలుపెట్టాలి. అతి పెద్ద తరంగాన్ని అంటే మన ఇష్టదైవాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఆ దైవాన్నే ఆరాధిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ, సాధన చేయడం ద్వారా మనలోని చైతన్యం జాగృతం అవుతుంది. కొంత కాలానికి పరమాత్మ పట్ల అవగాహన కూడా సమకూరుతుంది. మన ఇష్టదైవం మనతో ఇలా చెపుతాడు: "నీవొక చిన్న నీటిబుడగవే కావచ్చు. నేనొక మహా తరంగాన్ని కావచ్చు. కానీ మనందరికీ ఆధారభూతమైనది ఈ మహాసాగరం." సరైన సమయం వచ్చినప్పుడు మాత్రమే, మన ఇష్టదైవం మనకు ఈ పరమ సత్యాన్ని అవగతం అయ్యేటట్లు చేస్తాడు. అప్పుడు పరమాత్మే మన ఇష్టదైవంగా రూపుదాల్చాడని మనకు అర్థం అవుతుంది.

జపం, ధ్యానం

అనంతమైన పరమాత్మను మనం ఒక్కసారిగా తెలుసుకోలేము. మనం ఉన్న స్థాయి నుంచి ప్రారంభించి, సాధన చేస్తూ, పరమాత్మ యొక్క పరమోత్కృష్ట స్థాయికి చేరుకోవాలి. కాబట్టి పారమార్థిక జీవితాన్ని పర్వతారోహణతో పోల్చవచ్చు. పైపైకి ఎక్కుతున్న కొద్దీ, మనం మరింత నెమ్మదిగా, జాగ్రత్తగా సాగాలి. బ్రహ్మానంద స్వామి ఇలా చెప్పేవారు:

ఒక మనిషి ఒక ఇంటి ముందు నిలబడి ఉన్నాడనుకోండి. అతడు ఆ ఇంటి కప్పు మీదకు చేరుకోవాలి. మెట్ల దగ్గరకు చేరుకుని ఒక్కొక్క మెట్టూ ఎక్కితే, సురక్షితంగా పైకి చేరతాడు. కానీ ఒక్క దుముకులో ఎగిరి పైకి చేరాలని ప్రయత్నిస్తే ఏమవుతాడు? గాయాల పాలవుతాడు! ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో కూడా అలాగే జరుగుతుంది.

జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్మునిగా ఒక్కరోజులో మారిపోదామని అనుకోవద్దు. సులువైన సాధనలతో ప్రారంభించండి. ప్రారంభదశలో ఉన్నవారికి, జపం (భగవంతుని నామస్మరణ) ఎంతో శక్తివంతమైన ఉపకరణం. మొదటిమెట్టుగా జపం ఉపయోగపడుతుంది. కానీ జపాన్ని చిలుకపలుకులాగా వల్లె వేయవద్దు. నామస్మరణ చేస్తున్నప్పుడు 'అర్థభావన'తో చేయండి. ఈ అర్థభావన అంటే ఏమిటి? ఆ నామం లేదా మంత్రం వెనుక ఉన్న అర్థాన్ని గురించి చింతించడం. మంత్రం వెనుక ఉన్న అర్థం ఏమిటి? దానిలోని గూఢార్థాన్ని అవగతం చేసుకోవడానికి ఆధ్యాత్మికంగా కొంత పురోగతి సాధించాలి. ప్రస్తుతానికి, ఒక ప్రకాశమానమూ, ఆనందమయమూ అయిన ఇష్టదైవం యొక్క రూపాన్ని మనస్సులో నిలుపుకుని సాధన చేయండి. అనంతమైన పవిత్రత, జ్ఞానం, భక్తి, దయ, ప్రేమ, ఆనందం రూపుదాల్చిన మూర్తిగా ఆయనను భావించండి. తర్వాత మీ ఇష్టదైవమే సకల జీవులలో నివసించే సర్వవ్యాపి అయిన పరమాత్మ అని తలంచండి.

మనం ధ్యానం గురించి మాట్లాడుతూ ఉంటాము. 'నేను ధ్యానం చేస్తున్నాను' అని మీరు అంటుంటారు. మీరు దేనిమీద ధ్యానం చేస్తున్నారు? ఏదో జరిగిపోయిన సంఘటన గురించో, తీరవలసిన కోరిక గురించో ఆలోచిస్తుంటారు! అంతేనా? ఒక ఉన్నతమైన చైతన్యపూరిత జ్ఞానంతో, ఆ స్థితిలో ఒక ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం మీద తెంపులేకుండా చేసే ఆలోచననే ధ్యానం అంటారు. ఆ సమయంలో, మీరు పరమాత్మ గురించి ఆలోచిస్తే, ఆ పరమాత్మలోనే లీనం అయిపోతారు. కానీ ఇలా లీనం కావడం హఠాత్తుగా జరిగే పరిణామం కాదు. జపం అనే మెట్టును అధిరోహించకుండా ఇది సాధ్యపడదు. పరమాత్మనే చింతిస్తూ, ఆయన నామస్మరణ చేయండి. మనస్సు కొంత శాంతిస్తుంది. ఆ నామస్మరణ యొక్క శబ్దం కూడా ఆగిపోతుంది. మన ధ్యానం పురోగమిస్తున్నకొద్దీ, మన చుట్టూ ఉన్న అవాస్తవమైన ప్రపంచం కంటే పరమాత్మే ఎక్కువ వాస్తవంగా, యథార్థంగా కనిపిస్తాడు. అప్పుడు సహజంగానే మనిషి తన ఇష్టదైవాన్ని గురించిన చింతనలో లీనమైపోతాడు. ఇష్ట

దైవం యొక్క దివ్యమైన సాన్నిధ్యాన్ని, ప్రేమను, ఆనందాన్ని అనుభూతి చెందుతాడు. భగవంతుడు మన ఇష్టదైవం రూపంలో లేదా పరమాత్మ రూపంలో లేదా సత్ (సత్యం), చిత్ (జ్ఞానం), ఆనంద (లేదా సచ్చిదానంద) రూపంలో మనల్ని సమీపిస్తాడు. మనం క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తే ఇలా తప్పకుండా జరుగుతుంది.

ప్రారంభదశలో, మీ ఇష్టదైవం యొక్క చిత్రపటాన్ని మీ ముందు ఉంచుకోవడం ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఆ చిత్రాన్నే చూస్తూ, ఆ చిత్రం మీదే మనస్సును ఏకాగ్రం చేయండి. ఈ చిత్రాన్ని హృదయఫలకం మీద ముద్రించుకోగలిగితే మరీ మంచిది! అప్పుడు బాహ్యమైన ఉపకరణాల అవసరం ఉండదు. మీ అంతరంగంలోకి తొంగిచూచిన ప్రతిసారీ, మీ ఇష్టదైవం అక్కడ ఆసీనుడై ఉండడాన్ని చూడగలుగుతారు. ఆయననే ప్రార్థిస్తూ, స్మరిస్తూ, ధ్యానం చేయండి. మొదట ఆయన రూపం మీద, తర్వాత ఆయన గుణాల మీద, తర్వాత అనంతమైన ఆయన స్వరూపం మీద లేదా ప్రవృత్తి మీద ధ్యానించండి. ధ్యానంలో పురోగతికి ఇదే మార్గం.

మనల్ని 'హృదయపద్మం' మీద ధ్యానించమని చెపుతూ ఉంటారు. కానీ అసలు ఈ హృదయం ఎక్కడ ఉంది? భౌతికమైన గుండె దాని స్థానమా? మన గుండె ఉన్న ప్రాంతంలో, మనలో అంతర్గతంగా ఉన్న చైతన్యాన్ని అనుభూతి చెందవచ్చు. ఆ చైతన్యం మనలోని ఆత్మ యొక్క చైతన్యం. అది మన మనశ్శరీరాలను వ్యాపించివుంది. పరమాత్మలో ఉన్న చైతన్యం కంటే ఇది వేరు కాదు. ఒక వస్తువుతో నిండివుందని చెప్పలేము కాబట్టి, దీన్ని ఆకాశంతో పోల్చవచ్చు. సంస్కృతంలో 'చిదాకాశం' అన్న మాటతో దీన్ని పిలుస్తారు. ఈ చిదాకాశం మీద ధ్యానం చేయాలి. మనల్ని మనం భక్తులుగానూ, ఇష్టదైవాన్ని పరమాత్మ స్వరూపం గానూ భావిస్తూ సాధన చేయాలి.

బ్రహ్మానంద స్వామి, "మీ హృదయంలో ఉన్న దేవాయతనం (పుణ్యస్థానం)లో ధ్యానం చేయండి. మీరు సాధనలో పురోగమిస్తున్న కొద్దీ, ఈ దేవాయతనం అంటే ఏమిటో బోధపడుతుంది," అని చెప్పేవారు *(ది ఎటర్నల్ కంపానియన్, పుట 269).* ఇది ముమ్మాటికీ నిజం. చిదాకాశం లేక హృదయం అంటే ఏమిటో అవగతం కావడానికి ఆధ్యాత్మిక సాధన ఎంతో అవసరం. ప్రారంభంలో మహాకాశాన్నే, అంటే మనకు కనిపించే బాహ్యమైన ఆకాశాన్నే, చిదాకాశంగా

భావించవచ్చు. తర్వాత ఆ చిదాకాశాన్ని మానసికమైన జగత్తులోని ఆకాశంగా భావించాలి. మరోలా చెప్పాలంటే, భౌతికమైన గుండె కాకుండా, మీ భావనలను అనుభూతి చెందింపజేసే మీ అసలైన హృదయాన్నే చిదాకాశం అనుకోవచ్చు. ఇది పరిశుద్ధచైతన్యానికి నెలవు. ఇక్కడే మనలోని ఆత్మ పరమాత్మతో శాశ్వతంగా అనుసంధానింపబడి ఉంటుంది. మీ ఇష్టదైవం ఇప్పుడు వివరించబడిన చిదాకాశంలో ఉన్నట్లుగా భావిస్తూ, ధ్యానించాలి.

జపం గురించి ఇంతకు పూర్వం చెప్పుకున్న పతంజలి యోగసూత్రాన్ని మళ్ళీ గుర్తు చేసుకుందాము.

తజ్జపస్తదర్థ-భావనమ్ ।

దేవుని నామం లేదా మంత్రం యొక్క అర్థాన్ని, ఆ మంత్రం సూచించే భావనను చింతిస్తూ, జపం చేయాలి.

ఇలా చేస్తే ఏమి జరుగుతుంది? దీని సమాధానంగా పతంజలి ఇలా జవాబిస్తాడు:

తతః ప్రత్యకచేతనాధిగమోఽప్యన్తరాయాభావశ్చ ॥ *(1.29)*

"అవరోధాలు తీసివేయబడతాయి. ఒక నూతన పారమార్థిక చైతన్యం జాగృతం అవుతుంది."

కాబట్టి జపం, ప్రాథమికమైన ధ్యానం వలన అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. అసలు ఇది ఎలా సంభవం? దీనికి ఈ విధంగా మనం వివరణ ఇవ్వవచ్చు: సాధారణంగా మనం అనవసరమైన ఆలోచనలు చేస్తూ, లేనిపోని దిగుళ్ళను, మనస్తాపాలను, ఉత్కంఠలను కొనితెచ్చుకుంటూ ఉంటాము. ఈ నిష్ప్రయోజనమైన ఆలోచనలు మనస్సును కల్లోలానికి గురి చేస్తుంటాయి. భగవంతుని నామాన్ని స్మరిస్తూ, పవిత్రమైన ఆలోచనలనే చేస్తూవుంటే, ఆయన రూపు మన హృదయంలో మరింత సుస్పష్టంగా చిత్రితమవుతుంది. ఆ రూపం మీద లగ్నమైన మనస్సు సామరస్యంతో నిండిపోతుంది. మనం తీరికగా కూర్చుని తయారుచేసుకున్న అనారోగ్యాలు మటుమాయం అవుతాయి. మన హృదయాలను నింపిన సామరస్యం బాహ్యమైన శరీరం మీదకు కూడా ప్రసరించి, భౌతికమైన ఆరోగ్యం కూడా కుదుట పడుతుంది, ఈ విధంగా భగవన్నామం యొక్క శక్తి మనకు బోధపడుతుంది. మనలో జాగృతం కావడానికి సిద్ధంగా ఉన్న చైతన్యం, తన నిద్ర నుంచి మేల్కొని, బాహ్యంగా తనను తాను వ్యక్తీకరించుకుంటుంది. అప్పుడు మనం ఈ శరీరాలము

కామనీ, ఆత్మలమనీ, మన ఇష్టదైవమే పరమాత్మ అనీ అవగతం అవుతుంది. పరమశాంతికీ, పరమానందానికీ, పరమ ప్రేమకూ ఆ పరమాత్మే ప్రభవస్థానం అని కూడా గ్రహిస్తాము. నామజపం అంత గొప్పది.

సేవతో నిండిన జీవితమే ఆధ్యాత్మిక జీవితం

యోగమార్గంలోని ఏడు మెట్లను ఇప్పటికే తెలుసుకున్నాము. మరి ఎనిమిదో మెట్టు ఏమిటి? ఎనిమిదో మెట్టును 'సమాధి' అంటారని పతంజలి చెపుతున్నాడు. పరమానందానికి మూలమైన పరమాత్మను సాక్షాత్కరించకోవడమే సమాధి.

మూడు రకాల ఆనందాలను గురించి శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు. మొదటిది విషయానందం. మన ఇంద్రియాలు ఇంద్రియార్థాల నుంచి అంటే వాటిని ఆకర్షించే వస్తువుల నుంచి పొందే ఆనందం. రెండవది భజనానందం. భజన, ఆరాధన, జపధ్యానాలు మొదలగు వాటి నుంచి కలిగే ఆనందం. చివరిది బ్రహ్మానందం. అంటే పరమాత్మను సమాధి స్థితిలో సాక్షాత్కరించుకోవడం ద్వారా కలిగే ఆనందం. ఈ బ్రహ్మానందం దుర్లభం. అంటే చాలా తక్కువమందికే లభిస్తుంది. ఎంతో పరిశ్రాంతి తర్వాత భగవత్కృప వలన మాత్రమే లభ్యమవుతుంది. కానీ ఈ ఆనందం లభించదని మనం దిగులు పడవలసిన పనిలేదు. భజనానందం మన చేరువలోనే ఉంది. మన పారమార్థిక జీవనంలో వీలైనంత ఎక్కువ భజనానందాన్ని పొందడానికి ప్రయత్నిద్దాము. ఎందుకంటే అది మనకు అందనంత ఎత్తులో మాత్రం లేదు. భజన, జపం, ధ్యానం, ఆనందమయుడైన భగవంతుని రూపాన్ని చింతించడం ద్వారా లభించే పరమసంతోషాన్ని మనం అనుభవించి, మనతోటి సాధకులతో పంచుకుందాము. కాబట్టే సారూప్య భావాలు కల భక్తులు ఒకచోట కలిసినపుడు, భగవంతుని కీర్తనలను గానం చేస్తూ, ఆయన వైభవాన్ని కీర్తిస్తుంటారు. కనీసం ఆ సమయంలో వారివారి సాంసారిక బాధలను మరచిపోతారు. నామసంకీర్తన వలన మనస్సు ఉన్నతమైన స్థాయికి చేరుతుంది. పరమాత్మ సన్నిధానంలో లభించే పరమానందం, పరమశాంతి ఆ సమయంలో తాండవిస్తాయి. ఇంతకు పూర్వం నేను చెప్పినట్లు, మనం అక్కడతో ఆగిపోకూడదు. ఇంకా ముందుకు సాగాలి. ఒక గొప్ప ఆచార్యుడు, "మీరు ముందుకు సాగుతూ, ఇతరులను ముందుకు తీసుకువెళ్ళాలి" అని మాకు బోధించాడు. నిజానికి జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ములే బోధించడానికి అర్హులు. మనం ఇంకా ప్రారంభ దశలోనే ఉన్నాం. జ్ఞానోదయం మనకు అందనంత ఎత్తులో ఉంది. అయినా

ఇతరులకు సేవ చేయడానికి ఉద్యుక్తులం కావచ్చు. పెద్ద తరగతిలో చదివే విద్యార్థి ఉపాధ్యాయులు లేనప్పుడు, చిన్న తరగతి చదివేవారికి సహాయం చేయవచ్చు కదా! కాబట్టి సంపూర్ణమైన జ్ఞానోదయం కోసం వేచిచూడకుండా, మన వంతు సేవలను మనం అందిద్దాము. మనం చేరుకున్న ప్రతిస్థాయి నుంచీ క్రింది స్థాయి వారికి ఎంతో కొంత సేవ చేయవచ్చు.

శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్షశిష్యుల పాదాల చెంత కూర్చుని మేము నేర్చుకున్న పారమార్థికపరమైన పాఠం ఇది: అహంకారాన్ని విడిచిపెట్టి, అందరిలోనూ నివసిస్తున్న పరమాత్మను సేవించాలి. వివేకానంద స్వామి చెప్పిన ఈ మాటల్ని నేనెప్పుడూ గుర్తుకుతెచ్చుకుంటూ ఉంటాను: "మనం దేవుళ్ళుగా మారి, ఇతరులు కూడా దేవుళ్ళుగా మారడానికి సహాయం చేద్దాము" (CW IV.351). ఇలా చెప్పడంలో ఆయన ఉద్దేశ్యం ఏమిటి? మనం ఎలాంటి జీవితం గడపాలంటే, బంధవిముక్తి ఈ జన్మలోనే జరిగి భగవత్సాక్షాత్కారం లభించాలి. దీనితోపాటు ఇతరులకు కూడా మన వలన సహాయం జరగాలి. మన హృదయాంతరాళంలో ఈశ్వరానుభూతి చెందాలి. ఆ తర్వాత అన్ని జీవులలో ఆ దివ్యత్వాన్ని దర్శించాలి. వివేకానంద స్వామికి ఈ విధమైన దృష్టి ఉండేది. అందువలనే ఆయన స్థాపించిన రామకృష్ణ మిషన్, నాటి నుంచీ అనేక విధాలుగా ప్రజాసేవ చేస్తోంది. వైద్య, విద్యా, ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక రంగాలన్నింటిలో తనవంతు కృషి సలుపుతోంది. ఇతరులలోని దివ్యత్వాన్ని సేవించడమే మన ఆదర్శం. మన ముక్తి కోసం మనం ఎలా ప్రయత్నిస్తామో, అదే విధంగా ఇతరుల ముక్తి కోసం కూడా ప్రయత్నించాలి. అన్ని రకాల మార్గాల సమ్మేళనమే మన మార్గం. దీనినే మనం ఆచరణలో పెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాము. దీనిలో కర్మ, ధ్యాన, భక్తి, జ్ఞాన యోగాలన్నీ సమ పాళ్ళలో ఉన్నాయి.

అత్యున్నతమైన ఆదర్శాన్ని వివేకానంద స్వామి ఇలా నిర్వచించారు: ముందు మనం దేవుళ్ళుగా మారి, ఆ తర్వాత ఇతరులు అలా కావడానికి సహకారం అందిద్దాము. మనం కొంత ముందుకు పోగలిగితే, ఇతరులు కూడా ముందుకు పోవడానికి ఉపకరించగలము. వివేకానంద స్వామి చెప్పిన, "ఆత్మనో మోక్షార్థం జగద్ధితాయ చ (స్వీయ ముక్తి – లోక కళ్యాణం)" అన్న ఆదర్శాన్ని ఆచరణలో పెట్టడానికి ఇదే మార్గం. ఈ ద్విముఖవ్యూహం ద్వారా ముందు మనం పవిత్రతను సంతరించుకుంటాము. తద్వారా పరమాత్మ దివ్యప్రేమను, దివ్యసన్నిధిని,

దివ్యానందాన్ని మన హృదయంలోనే దర్శించగలుగుతాము. తర్వాత వాటిని ఇతరులకు పంచగలుగుతాము. మనందరం మనకు చేతనైన రీతిలో ఈ మహోన్నతమైన ఆదర్శం చూపిన సోపాన మార్గంలో పయనిద్దాము. అనవసర ఉరకుపరగులకు స్వస్తి చెప్పి, ఒక్కొక్క మెట్టు చక్కగా ఎక్కుతూ పరమాత్మను చేరుకుందాం.

19.

ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ఆవశ్యకాలు

మనం అనుసరించాల్సిన మార్గం

ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శాన్ని మన ముందు విస్పష్టంగా ఉంచుకోవడం ఎంతైనా అవసరం. సాంఖ్య సిద్ధాంతం ప్రకారం, ప్రకృతి – పురుష అనే రెంటికి మాత్రమే అస్తిత్వం ఉంది. 'పురుష'ను శుద్ధచైతన్యంగానూ అంటే పరమాత్మగానూ, 'ప్రకృతి'ని చరాచర జగత్తుగానూ అర్థం చేసుకోవచ్చు. వేదాంతం మనిషిలో ఉన్న చైతన్యాన్ని 'ఆత్మ' అని పిలుస్తుంది. ఈ ఆత్మలన్నీ ఒక పరమాత్మలో భాగాలనీ, ఆ పరమాత్మ లేదా పరబ్రహ్మం సర్వసమర్థమైన సర్వాంతర్యామి అనీ వేదాంతం వివరిస్తుంది. వేదాంత పరిభాషలో ఆత్మసాక్షాత్కారం అంటే భగవత్సాక్షాత్కారమే. ఈ విధంగా ఆత్మనూ, పరమాత్మనూ విశ్వసించేవారు, వారిలో ఉన్న ఆత్మ, సర్వాంతర్యామి అయిన పరమాత్మతో ఐక్యం కావాలని కోరుకుంటారు. అలా ఐక్యతను పొందడమే ఆత్మసాక్షాత్కారం. అదే ఆధ్యాత్మిక జీవనపు అంతిమ గమ్యం.

మేము విద్యార్థులుగా ఉన్న రోజులలో, శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష శిష్యులను కలుసుకున్నప్పుడు వారు ఈ ఆత్మసాక్షాత్కారాన్నే మా ముందు గమ్యంగా ఉంచారు. కానీ అదేదో 'అందని ద్రాక్షపండు' కాదని కూడా వివరించారు. పరమాత్మకు దగ్గరవుతున్న కొద్దీ ఆ పరమాత్మ యొక్క శుద్ధచైతన్యాన్ని అనుభూతి చెందవచ్చుననీ, మనలోనే కాక సకల ప్రాణికోటిలోనూ ఆ శుద్ధచైతన్యాన్ని చూడవచ్చునీ వారు బోధించారు. అప్పుడు సర్వ జీవులలోనూ ఉన్న పరమాత్మకు సేవ చేయాలని కూడా భావిస్తాము. కానీ ఈ స్థితిని చేరుకోవడానికి ప్రార్థన, పూజాపురస్కారాలు, జపధ్యానాలతో ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని ముందు గడపాలి. అప్పుడు మాత్రమే ఆత్మ, పరమాత్మల పట్ల స్పష్టమైన అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

ఇదే మనం గమ్యం అయితే, మరి ఏ విధంగా ఆ గమ్యాన్ని చేరుకోగలము? అన్న ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. దీనికి సమాధానంగా 'ఆత్మనో మోక్షార్థం జగద్ధితాయ చ' అన్న మార్గాన్ని వారు ప్రతిపాదించారు. సొంత ముక్తికి పాటుపడడంతో పాటు,

జగత్తుకు సేవ చేయాలి. 'ముక్తి లభించాక సేవ' అని కాక రెంటినీ చేదోడు వాదోడుగా కొనసాగించాలి. సర్వ భూతాలలోనూ పరమాత్మ నెలకొని ఉన్నాడన్న భావనతో సేవ చేయాలి. మనం రకరకాల పనులను, ఏమీ అవగాహన లేకుండా చేసుకుపోతుంటాము. మన బాధ్యతలను చక్కగా నెరవేర్చడం ద్వారా ఆధ్యాత్మికంగా లాభపడవచ్చన్న విషయం మనకు ఏమాత్రం తెలియదు. నిజానికి ప్రతి పనినీ బాధ్యతగా నిర్వర్తించాలి. బాధ్యతలను నెరవేరుస్తూ ముందుకు సాగుతున్నకొద్దీ, మనం చేస్తున్న కర్మల ఫలితాలను సర్వాంతర్యామి అయిన పరమాత్మకు అర్పించాలని మనకు అర్థం అవుతుంది. ఒక స్థితిని చేరుకున్నాక అసలు పని ఎందుకు చేయాలి? అన్న ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. ఈ ప్రశ్నకు కూడా సమాధానం మనలోనే ఉంది. మనలోనే ఉన్న పరమాత్మను సంతృప్తి పరచడానికే పని చేయాలి! మరింత పురోగతిని పొందాక, మన మనశ్శరీరాలు దివ్యత్వంతో నిండి పోయినట్లూ, ఆ దివ్యత్వం మన ద్వారా మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలకూ, వ్యక్తులకూ కూడా వ్యాపిస్తున్నట్లూ అనిపిస్తుంది. అప్పుడు మానవాళికి మేలుచేసే ఆ భగవంతుని దివ్యత్వపు ప్రవాహాలకు మనల్ని మాధ్యమంగా ఆయన ఎంచు కున్నట్లు అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పారమార్థికమైన క్షుత్పిపాసను కలిగివుండండి

ఒక సాధారణమైన పనిని సరైన దృక్పథంతో చేయడం ఎంత అవసరమో, మనం చేసే భగవదారాధనను కూడా సరైన పద్ధతిలో చేయాలి. తప్పనిసరిగా చేయ వలసిన పనులు మనందరికీ ఉంటూనే ఉంటాయి. కానీ మనం చేయవలసిన భగవదారాధన మాత్రం ఎప్పుడూ తప్పనిసరి కాదు! విచారించదగ్గ విషయం ఏమిటంటే, మనకు ఎన్నడూ భగవదారాధన, జపం, ధ్యానం వంటి మంచి పనులు చేయాలని అనిపించకపోవడం. ఆధ్యాత్మికమైన ఆకలి కనుక మనకు ఉంటే, అటువంటి ఆహారం వైపు మనం మొగ్గు చూపుతాము. మన శరీరానికి మంచి పుష్టికరమైన, బలమైన ఆహారం ఇస్తున్నాము. అలాగే మనస్సుకు కూడా గ్రంథ పఠనం వగైరా ద్వారా ఆహారం సరఫరా చేస్తున్నాము. కానీ మనలోని ఆత్మ సంగతి ఏమిటి? మనలోని ఆత్మకు భగవదారాధన, జపధ్యానాదులను ఆహారంగా ఇవ్వాలి.

శ్రీరామకృష్ణులు ఈ విషయం గురించి ఒక కథను చెప్పేవారు. ఒక చిన్న పిల్లవాడు నిద్రకు ఉపక్రమిస్తూ, "అమ్మా! నాకు ఆకలి వేస్తే నిద్ర లేపు" అని తన తల్లిని అడుగుతాడు. తల్లి చిరునవ్వుతో, "నాయనా! ఆ పని నేను చేయవలసిన

అవసరం లేదు. ఆ ఆకలే నిన్ను నిద్రలేపుతుంది" అని బదులిస్తుంది. (The Gospel of Sri Ramakrishna 93, 424). మన ఆధ్యాత్మిక వికాస మార్గంలో పారమార్థిక పిపాస తప్పకుండా మనల్ని నిద్రలేపుతుంది. ఆ సమయం రాకమానదు. కానీ మేలుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. లేచి పనిచేయాలి. పవిత్రజనని శారదాదేవి చెప్పే వాక్యం ఒకటి నాకు గుర్తుకు వస్తోంది. ఒక గదిలో రకరకాల ఆహార పదార్థాలు ఉండవచ్చు. కానీ ఎవరైతే వాటిని వండుతారో వారికే భోజనం ప్రాప్తిస్తుంది కదా! మరో విషయం ఏమిటంటే, ముందుగా పనికి ఉపక్రమించిన వారికి ముందు లభ్యం అవుతుంది!(Sri Sarada Devi, The Holy Mother, P.520) మనలో చాలా మంది సోమరి పోతులం. సరైన సమయంలో వంట ప్రారంభించం. రాత్రి వండచ్చులే అని కొందరు అనుకుంటుంటే, వండడం కంటే పస్తుండడమే సుఖం అనుకునేవారు మరికొందరు. అటువంటి మనస్తతత్వాలుండబట్టి మనలో చాలామందికి ఆధ్యాత్మిక జీవనపు ఆనందాల ఎరుక ఉండదు. దానికి బదులు వారు ఈ ప్రపంచం అనే దుఃఖ సాగరంలో మునిగి తేలుతూ ఉంటారు.

బ్రహ్మానంద స్వామి ఏమి చెప్పారు

ప్రశాంతంగా కూర్చొని, మానస పూజో, జపమో, ధ్యానమో మొదలు పెట్టగానే రకరకాల అడ్డంకులు ఎదురవ్వడం అనేది చాలా సహజం. స్వామి బ్రహ్మానందజీ ఇలా అనేవారు:

జపధ్యానాలను క్రమం తప్పకుండా ఆచరించండి. ఒక్క రోజు కూడా మానవద్దు. మన మనస్సు పెంకి పిల్లవాని వంటిది. ఎప్పుడూ అశాంతితో నిండి ఉంటుంది. దాన్ని స్థిరపరచడానికి వదలకుండా ప్రయత్నించండి. మీ ఇష్టదైవం పైన మనస్సు నిలిపి ఉంచడాన్ని అభ్యాసం చేస్తే, చివరకు ఆ ఇష్టదైవంలో లీన మవుతారు. రెండు మూడు సంవత్సరాలు కృషి చేయండి. మీ మనస్సులో చెప్పలేనంత ఆనందాన్ని చవిచూస్తారు. మనస్సు నిశ్చలత్వాన్ని పొందుతుంది. మొదట్లో జపధ్యానాలు చాలా చప్పగా, ఏమీ రుచి లేనట్లుగా కనిపించవచ్చు. నిజానికి వీటిని చేదుమందుతో పోల్చవచ్చు. మీరు బలవంతంగా భగవత్సంబంధమైన ఆలోచనలతో మనస్సును నింపాలి. ఇలా కొంత కాలం చేయగలిగితే ఆనందపు వెల్లువ మీ సొంతం అవుతుంది. ఒక పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత కోసం విద్యార్థి ఎంత కష్టపడతాడో మీరు చూచే ఉంటారు. భగవంతుణ్ణి కనుగొనడం అంతకంటే సులువే! ప్రశాంత చిత్తంతో ఎలుగెత్తి ఆయనను పిలవండి.

ఒక భక్తుడు, "నేను ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ఏమీ పురోగతి ఉన్నట్లు కనిపించడం లేదు. ఇదంతా ఒక మాయలాగా తోస్తోంది. నిరాశ నన్ను ఆవహిస్తోంది" అని ఫిర్యాదు చేశాడు. ఆయన ఇలా ధైర్యం చెప్పారు:

ఏ మాత్రం నిరాశ పడవద్దు. మీరు చేసే ధ్యానం తప్పక సత్ఫలితాలను ఇస్తుంది. అది ఎన్నడూ వృథా కాదు. భక్తితో మీరు చేసే జపం పారమార్థికమైన పురోగతిని నిస్సందేహంగా ఇస్తుంది. భక్తి లేకుండా చేసినా, అది భక్తిని పెంపొందిస్తుంది. మరికొంత కాలం జపధ్యానాలను విడవకుండా సాగించండి. మీలో శాంతి నెలకొంటుంది. మీ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగవుతుంది.

మన మనస్సుతో చేసే యుద్ధం వంటిది ధ్యానం. గట్టి ప్రయత్నం చేసి అశాంతితో నిండిపోయిన మనస్సును భగవంతుని పాదపద్మాల చెంతకు చేర్చాలి. కానీ మొదట్లో మీ మెదడును అతిగా శ్రమపెట్టవద్దు. నెమ్మదిగా నెమ్మదిగా సాధన యొక్క తీవ్రతను పెంచాలి. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తే, మనస్సు నిశ్చలమై, ధ్యానం సులువవుతుంది. దీర్ఘకాలం పాటు ధ్యానం, జపం, చింతనం చేసినా శ్రమ అనిపించదు.

గాఢనిద్ర నుంచి మేల్కొన్న వ్యక్తి ఆహ్లాదంగా ఉన్నట్లు ఎలా అనుభూతి చెందుతాడో, అదే విధంగా ధ్యానసాధన తర్వాత మీరు కూడా పరమానందాన్ని అనుభూతి చెందుతారు.

శరీరానికి, మనస్సుకు దగ్గర సంబంధం ఉంది. శరీరానికి ఏదైనా చిన్న రుగ్మత వస్తే, మనస్సు కూడా విచలితంగా ఉంటుంది. కాబట్టి సరైన ఆహారాన్ని, వ్యాయామాన్ని అందిస్తూ, శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకోవాలి...

ధ్యానం అంత సులువైన పని కాదు. మీరు అధికంగా తింటూవుంటే, మనస్సు అశాంతిగా తయారవుతుంది. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలనే ఆరు మనోవికారాలను అదుపులో ఉంచనిదే, మనస్సుకు శాంతి చేకూరదు. అశాంతిగా ఉన్న మనస్సుతో ఎలా ధ్యానం చేయగలము?

మీరు ధ్యానం చేస్తేకానీ, మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోలేరు. విపర్యయంగా, మనస్సు స్వాధీనం చేసుకోకుండా ధ్యానం చేయలేరు! మనస్సును ముందు స్వాధీనం చేసుకుని, ఆపై ధ్యానం చేద్దామని మీరు అనుకుంటే ఎప్పటికీ విజయం సాధించ లేరు. కాబట్టి ఈ రెండు పనులు చేదోడు వాదోడుగా సాగిపోవాలి.

మీరు ధ్యానానికి కూర్చోగానే, మీ మనస్సులో తలెత్తే వికారాలను లేదా అభిలాషలను కేవలం కలలుగా భావించండి. వాటిని అవాస్తవాలుగా పరిగణిం

చండి. అవి మిమ్మల్ని ఎన్నడూ అంటలేవని భావించండి. మీరు పవిత్రులనీ, ఆత్మ స్వరూపులనీ మీ మనస్సుకు తెలియజేయండి. ఈ విధంగా చేయడం వలన మీరు పవిత్రతతో నిండిపోతారు.

భగవత్సాక్షాత్కారమే మీ గమ్యమైతే, ఓరిమితో, పట్టుదలతో సాధన చేయండి. కచ్చితంగా మీరు విజయం సాధిస్తారు.

ఆ పరమాత్మను సాక్షాత్కారించుకోగలిగినప్పుడు, అంతులేని శాంతి, ఆనందాలను మీరు పొందుతారు. తాము పొందడమే కాక, ఇతరులతో పంచుకుంటారు. బ్రహ్మానంద స్వామి మన ముందు ఉంచిన ఆదర్శం ఇంత మహోన్నతమైనది. ఈ ఆదర్శం కోసం పరితపిస్తూ, దీన్ని మన జీవితంలో సార్థకం చేసుకోవాలి.

ప్రారంభ దశలో

మనం ధ్యానం కోసం కూర్చోవాలన్న తలపు రాగానే, రకరకాల ప్రతిబంధకాలు మనస్సులో వచ్చి చేరతాయి. మీరు ధ్యానంలో లేనప్పుడు ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతూ, ధ్యానానికి కూర్చోగానే ఎక్కడలేని అశాంతి మిమ్మల్ని చుట్టుముడుతున్నట్లు అనిపించవచ్చు. అంతే కాదు. శరీరంలో అనేకచోట్ల నొప్పి కలగవచ్చు. ఉన్మత్తమైన ఆలోచనల ప్రవాహాలు అంతులేకుండా చుట్టుముట్టి మిమ్మల్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయవచ్చు. జపధ్యానాలు అసంభవమైన ప్రయాసలుగా తోచవచ్చు. కానీ ఈ కష్టం అందరికీ ఎదురయ్యేదే. కాబట్టి మీరు బెంబేలు పడకూడదు.

అన్ని మతాలకు చెందిన యోగులూ, ఆధ్యాత్మిక సాధనకు అవసరమైన ఒక కనీసస్థాయి పవిత్రతను గురించి గట్టిగా నొక్కిచెప్పారు. శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, అహంకారం మొదలైనవాటిని పవిత్రీకరించుకోవాలని నొక్కి వక్కాణించారు. ఒక్కోసారి శరీర రుగ్మతల వల్ల అంగాలన్నీ సరిగా సహకరించక పోవచ్చు. అలా కాకపోయినా, మన ఇంద్రియాలు ఎల్లప్పుడూ బయటకు పరుగులు తీస్తుంటాయి. ఇది వాటి సహజ ప్రవృత్తి. మరొక విషయం ఏమిటంటే, పూర్వ సంస్కారాల ముద్రల వలన మన మనస్సు ఎప్పుడూ ప్రభావితం అవుతూ ఉంటుంది. ఇంతేకాక ఒక్కోసారి, మన ఆలోచనా ప్రవాహం ఒకవైపు సాగుతుంటే, మరోవైపుగా మన అనుభూతులు సాగుతుంటాయి. సంకల్పశక్తి మూడోవైపు పరుగులు తీస్తుంటుంది. మన అహంకారాన్ని ఒక నీటిబుడగతో పోల్చవచ్చు. ఆ

అహంకారం తన గురించి చాలా ఎక్కువగా ఊహించుకుంటూ ఉంటుంది. తన పక్కన ఉన్న బుడగలనూ, తనకు ఆధారభూతమైన నీటిని కూడా మర్చిపోయి, వృద్ధి చెందాలని చూస్తుంది. మరి ఏమవుతుంది? బుడగ పగిలిపోతుంది. ఇది ఎంతోమంది జీవితంలో జరగడం కద్దు.

మన ముందు కనిపిస్తున్న ఈ ప్రయాసలను చూసి భయపడవలసిన పని లేదు. భగవద్గీతలో అర్జునుడు, "ఓ కృష్ణా! నీవేమో మనోనియంత్రణ గురించీ, ఆత్మ సాక్షాత్కారం గురించీ చెపుతున్నావు. కానీ మనస్సేమో కల్లోలంగా ఉంది. దానిని ఏమాత్రం నిగ్రహించ లేకుండా ఉన్నాను" అని మొరపెట్టుకుంటాడు. జగద్గురువు శ్రీకృష్ణుడు ఈ సమస్యను ఎంతో దయతోనూ, ప్రేమతోనూ అర్థం చేసుకుని, "నీవు చెప్పేది నిజమే! మనస్సు కల్లోలంగా ఉన్నా సరే, సరైన పద్ధతులను అవలంబించడం ద్వారా మనోనిగ్రహాన్ని అలవరచుకోవచ్చు. అభ్యాస, వైరాగ్యాల ద్వారా కల్లోలంగా ఉన్న మనస్సును సైతం స్వాధీనం చేసుకోవచ్చు" అని వివరిస్తాడు *(భగవద్గీత, 6.33-36).* అలా స్వాధీనం చేసుకున్న మనస్సుతో, మనలోని ఆత్మలన్నింటికీ మూలమైన పరమాత్మతో సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవచ్చు.

మీ చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను ఆక్షేపించవద్దు

చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను లేదా పరిస్థితులను అదేపనిగా ఆక్షేపించడం మన స్వభావంగా మారిపోయిందని మనం గుర్తించాలి. అంతకు మించి ఏమీ చేయడం మనకు ఇష్టం ఉండదు. మన ప్రయత్న లోపాన్ని ఇలా సరిపుచ్చుకుంటాము. మనం ఉన్న పరిసరాలను, చేస్తున్న ఉద్యోగాన్ని మార్చినా, లేదా ఉన్న ఊరును మార్చినా సరే, ఈ ఆక్షేపణలకు ఎప్పటికీ అంతు ఉండదని మీరు గ్రహించాలి. ధ్యాన సాధనకు 'ఆదర్శవంతమైన పరిస్థితులు' అంటూ ఎక్కడా, ఎవరికీ కూడా ఉండవని మీరు తెలుసుకోవాలి. "పరిస్థితులు సరిగా లేనప్పుడు ధ్యానం ఎలా చేయగలము?" అన్న నెపం మీద మనం సాధనను వాయిదా వేస్తుంటాము. ఎంత కలతగా ఉన్నా, నిద్రపోవడానికి మనం ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉంటాము. అలాగే ధ్యానం కూడా! ఎలా? ఆ పరిసరాల నుంచి లేదా స్థితిగతుల నుంచి మన మనస్సును వెనక్కు తీసుకోవాలి. నిద్రపోబోయే ముందు మనం ఇలా చేస్తూనే ఉంటాము. ఇది అభ్యాసం ద్వారా మాత్రమే సాధ్యపడుతుంది. అలాగే శరీరం సరిగా లేనప్పుడు కూడా ధ్యానం చేయలేము. చాలామంది, "స్వామీజీ! ధ్యానానికి కూర్చోగానే తల నొప్పి వస్తుంది" అని చెప్పడం నేను చాలాసార్లు విన్నాను. కొంతమందికి ధ్యానమే

ఒక తలనొప్పి! సరే! దీన్ని వదలిపెట్టండి. మీరు చక్కటి వ్యాయామంతో ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. తప్పదు. అందువలనే భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఇలా ప్రకటించాడు.

యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥ *(6.17)*

మితంగా భుజించేవారికి; వినోదాన్ని పరిమితులలో ఉంచేవారికి; పని, నిద్ర, మేలుకుని ఉండడం మొదలైన అన్ని విషయాలలో 'అతి'ని వర్జించినవారికి యోగం సులభతరం అవుతుంది. అంతేకాదు వారి దుఃఖాలను దూరం చేస్తుంది.

కాబట్టి 'మధ్యే మార్గం'లో ప్రయాణిస్తూ, విపరీతాలను వదలిపెట్టాలి. దీని వలన ఆధ్యాత్మిక పథానికి కావలసిన సత్తువనూ, స్థైర్యాన్నీ కూడగట్టుకోవచ్చు.

ముందు శరీరానికి శిక్షణ ఇవ్వండి

చక్కటి క్రమశిక్షణను పాటిస్తూ, ముందు శరీరానికి శిక్షణ ఇవ్వండి. తర్వాత ఇంద్రియాలకు శిక్షణ ఇవ్వాలి. వీటితో పాటు మనస్సుకు కూడా! అంతేకాదు మనలోని అహంకారానికి కూడా శిక్షణ ఇవ్వాలి!

శరీరానికి శిక్షణ ఇచ్చేది ఎలా? ముందు ఆహారంతో మొదలు పెట్టండి. ఆహారాన్ని మితంగా తీసుకోండి. అలాగని మరీ తక్కువ తీసుకోవద్దు. మీ శరీరతత్త్వానికి సరిపోయే ఆహారాలను ఎంచుకోండి. అవి మీలో సామరస్యాన్ని పెంపొందించాలి. అంటే వీటివలన ఏ రుగ్మతలూ రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. కొంతమంది తినడమే ఉదరానికి వ్యాయామంగా తలుస్తారు! కానీ అది సరిపోదు. ఆహారంతో పాటు అన్ని అంగాలకూ వ్యాయామాన్ని ఇవ్వాలి. ఉదరానికి సంబంధించిన వ్యాయామాలను ప్రత్యేకంగా చేస్తూ, జీర్ణక్రియ, జీర్ణమైన ఆహారం వంటబట్టే విధానం, విసర్జన అన్నీ చక్కగా జరిగేటట్లు చూచుకోవాలి. దీనికి సంబంధించిన నియమ నిబంధనలను తెలుసుకుని, వాటిని చక్కగా పాటించాలి. కాబట్టే మన పూర్వపు ఆచార్యులు "శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనం" అని పేర్కొన్నారు. అంటే ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ముఖ్య సహాయకారి అయిన శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. బలహీనమైన శరీరం కలవారు అప్పుడప్పుడు నా దగ్గరకు వచ్చి, "నా శరీరాన్ని మరచిపోవాలనుకుంటున్నాను" అని చెపుతుంటారు. కొద్దిపాటి మాంసం, కొన్ని ఎముకలు తప్ప, మరచిపోవడానికి వారికి అసలు శరీరమే లేదు! అందువలన అది కాదు పద్ధతి. ముందు పుష్టిగా, బలంగా ఉన్న

శరీరాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరాన్ని మాత్రమే మరిచిపోవడం సాధ్యం!

నైతిక నియమావళి

'యమ', 'నియమ' చక్కగా పాటించని సాధకులకు ధ్యానానికి కూర్చునే ఆసనం గురించి చెప్పడానికి మహర్షి పతంజలి ఇష్టపడలేదు. అహింసా మార్గాన్ని అనుసరించడం, సత్యాన్ని పలకడం, దురాశకు దూరంగా ఉండడం, వీలైనంత వరకూ బ్రహ్మచర్యం పాటించడం, ఇతరుల మీద ఆధారపడకుండా స్వశక్తి మీద ఆధారపడడం అనేవి సాధకునికి ఉండవలసిన కనీస లక్షణాలు. ఈ ధర్మాలను 'యమ' అని అంటారు *(పాతంజల యోగ సూత్రాలు, 2.30).* ఇవి కాకుండా బాహ్యంగానూ, అంతరంగంలోనూ సాధకుడు పవిత్రంగా ఉండాలి. తనకు ఉన్న దానితో సంతృప్తి పడుతూ, తన చుట్టూవున్న పరిస్థితులతో సరిపుచ్చుకుంటూ జీవించగలగాలి. శరీరం, వాక్కు, మనస్సు – ఈ మూడింటితోనూ క్రమశిక్షణ పాటించాలి. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథ పఠనం చేస్తూ, ఆ భావాలను జీర్ణించుకోవాలి. అంతేకాదు, అహంకారంతో కూడుకున్న కార్యకలాపాలు పనికిరావు. పరమాత్మకు పూర్తి శరణాగతితో మసలుకోవాలి. అప్పుడే, తనలోని అంతరాత్మ ఆ పరమాత్మ యొక్క అంశ అని గుర్తించ గలుగుతాడు. ఈ రెండవ వరస ధర్మాలను 'నియమ' అని అంటారు *(పాతంజల యోగ సూత్రాలు, 2.32).*

బ్రహ్మానంద స్వామి, "నేను కామాన్ని జయిస్తాను. క్రోధాన్ని, దురాశను బానిసలుగా చేసుకుంటాను అని బయలుదేరితే, ఎప్పటికీ విజయం సాధించలేవు. కానీ భగవంతుణ్ణే మీ మనస్సులో నిలుపుకోగలిగితే, కామక్రోధాది షడ్రిపులు నిన్ను వదలి తమ దారిన పోతాయి!" అని చెప్పేవారు. భగవంతుని పట్ల పూర్తి విశ్వాసం లేకపోతే పరిపూర్ణమైన నైతికజీవనం సాధ్యం కాదని కూడా చెప్పేవారు (Eternal Companion, p 245). భగవంతుడంటే ఎక్కడో స్వర్గంలో ఉన్నాడని ఆయన ఉద్దేశ్యం కాదు. మనం ఉన్న స్థాయిలో, ఈ విశ్వాన్ని సృష్టించి, పోషించే శక్తినే భగవంతునిగా భావించవచ్చు. చివరకు ఈ విశ్వం ఆ శక్తిలోనే లయమవుతుందని కూడా ఊహించ వచ్చు. కానీ పారమార్థిక పథంలో మనం ముందుకు వెళుతున్న కొద్దీ, ఎక్కడో బాహ్యంగా ఉన్నదనుకొనే ఆ శక్తి, కేవలం శక్తి మాత్రమే కాదనీ, దానికి మనలోనే అస్తిత్వం ఉందనీ తెలుస్తుంది. అంతేకాదు ఆ శక్తి చరాచర సృష్టి అంతా నిండి ఉందని కూడా బోధపడుతుంది.

మనస్సులో సామరస్య భావనల్ని పెంపొందించుకోండి

కొంతమంది 'స్వామీజీ! నా మనస్సుతో సహా సర్వాన్నీ మరచిపోవాలనుకుంటున్నాను" అని చెపుతుంటారు. అసలు ఏ రకమైన మనస్సు వారిది? 'మనస్సు' అనే మాటను ద్వంద్వార్థం వచ్చేటట్లు, వివేకానంద స్వామి చమత్కరించేవారు. బెంగాలీ భాషలో మనస్సును మేము 'మోన్' అని పిలుస్తాము. కానీ 'మోన్' అనే మాటకు మాణ్డ్ లేదా మణుగు (80 పౌండ్లు) బరువు అనే మరో అర్థం కూడా ఉంది. 'చటాకు' అనే మరో తూకపు మాటకు 2 పౌండ్లు అని అర్థం. తమ వద్దకు వచ్చిన యువకులను ఆయన, "మీ మనస్సు బరువు చటాకు ఉంటుందా లేక మణుగు ఉంటుందా?" అని ప్రశ్నించేవారు. మన మనస్సునూ, సంకల్పశక్తినీ అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. ఆలోచనా విధానాన్ని, భావోద్వేగాలనూ సరైన దిశలోకి మార్చాలి. అప్పుడే మనస్సును నియంత్రించడం కుదురుతుంది. అంతవరకు పారమార్థిక జీవనం బహు కష్టం. కానీ మనసున్న చోట మార్గం ఉంటుందని పెద్దలు చెపుతారు కదా!

భారతదేశంలో యువకులు కుటుంబ పోషణ కోసం, పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణులై, ఉద్యోగాన్ని సంపాదించడమే మార్గమని, దాని కోసం అర్రులు చాస్తూ ఉంటారు. అలా ఉత్తీర్ణత కోసం ఎంతో కష్టపడతారు. పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణత అనే ఆదర్శం వారి ముందు ఉంది కాబట్టి అంత శ్రమిస్తున్నారు. అలాగే పారమార్థిక జీవనంలో కూడా ఒక మహోన్నతమైన ఆదర్శాన్ని మన ముందు సజీవంగా చిత్రీకరించుకోగలిగితే, విషయాలు చాలావరకూ సులువు అవుతాయి. మనం పడే శ్రమకు తగ్గ ఫలితం దక్కుతుంది.

కఠోపనిషత్తులో చిత్రించబడిన అందమైన సాదృశాన్ని ఒకసారి గుర్తు చేసుకుందాము. దీనిలో శరీరాన్ని ఒక రథంతోనూ, ఇంద్రియాలను గుర్రాలతోనూ, మనస్సును పగ్గాలతోనూ, బుద్ధిని రథ సారథితోనూ పోల్చారు *(కఠోపనిషత్తు 1. 3. 3).* ఈ రథంలో ప్రయాణం చేసే యజమాని ఆత్మ. ఈ రథం యొక్క చక్రాలు ఊడి, దొర్లుకుంటూ వెళ్లిపోతే ప్రయాణం ఎలా చేయగలదు? గుర్రాలు బెదిరి, అశాంతితో పరుగులు తీస్తుంటే, వాటిని చెప్పుచేతలలో ఉంచుకోవడానికి పగ్గాలను గట్టిగా పట్టుకోవాలి మరి! అలాగే ప్రయాణం సాఫీగా సాగాలంటే, రథ సారథి ఏమాత్రం కునుకు తీయకుండా యజమాని జాగ్రత్త పడాలి. కానీ ఎక్కువమంది విషయంలో యజమాని అయిన ఆత్మ నిద్రలోకి జారుకుంటే, రథసారథి మధు

మత్తతలో మునిగి తేలుతుంటాడు. పగ్గాలను బిగుతుగా పట్టుకోకపోవడం వలన గుర్రాలు ఇష్టం వచ్చినట్లు పరుగులు తీస్తుంటాయి. కానీ ఇంత జరుగుతున్నా, అదృష్టవశాన ఏమీ ప్రమాదం జరగకుండా ప్రయాణం సాగిపోతూ ఉంటుంది! కానీ ప్రమాదం జరగకుండా చూడవలసిన బాధ్యత మనపై ఉంది. కాబట్టి మనం జాగరూకులుగా ఉంటూ, రథసారథిని కూడా జాగృతం చేయాలి. పగ్గాలను చక్కగా పట్టుకునేలా చేసి, సరైన మార్గంలో ప్రయాణం సాగేటట్లు ఈ వ్యవస్థ మొత్తాన్నీ నియంత్రించాలి.

కానీ ఒక విషయం మనం గుర్తుంచుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో అకస్మాత్తుగా పరిపూర్ణతను సాధించడం అంటూ ఏమీ ఉండదు. నెమ్మది నెమ్మదిగా పురోగమిస్తూ, శరీరాన్ని, మనస్సును, ఇంద్రియాలను అదుపులోకి తెచ్చుకుని, సామరస్యస్థితికి ఎదగాలి. అన్ని రకాల వికారమైన చేష్టలకు కారణభూతమైన అహంకారాన్ని మచ్చికచేసి, మన వెనుక ఉన్న విశ్వసంకల్పశక్తితో అంగీకారానికి తేవాలి. ముందు శరీరంలోనూ, తర్వాత మనస్సులోనూ, ఇంద్రియాలలోనూ, కొంత సామరస్యాన్ని తేగలిగినపుడు, మనలోని ఆధ్యాత్మికమైన అపేక్షను కొంత ముందుకు తీసుకువెళ్ళినట్లు భావించవచ్చు. ఈ సామరస్యం మొదట్లో పాక్షికంగా మాత్రమే కుదురుతుందని మనం మరచిపోకూడదు. ఇదంతా చేశాక, ధ్యానానికి మొదటి మెట్టు అయిన 'ఆసనం' వరకు చేరుకున్నామని భావించాలి.

ఆసనం

యమ, నియమాలను కొంతకాలం పాటించిన తర్వాత మాత్రమే, మహర్షి పతంజలి మనల్ని ఒక స్థిరమైన ఆసనంలో కూర్చోమని బోధిస్తాడు. ఎటువంటి ఆసనాన్ని మనం ఎన్నుకోవాలి? అంటే అసలు ఎలా కూర్చోవాలి అన్న ప్రశ్నకు జవాబు చెపుతూ, సౌకర్యంగా, స్థిరంగా ఉండే ఆసనాన్ని ఎంచుకోవాలని పతంజలి మహర్షి సమాధానం చెపుతాడు.

స్థిరసుఖమాసనమ్ । *(పాతంజల యోగసూత్రాలు 2.46)*

"సుఖాసనమంటే మరి మేము పడుకోవచ్చునా?" అని కొందరు అడుగుతారు. పడుకోవచ్చు. కానీ పడుకుంటే, మీరు నిద్రలోకి జారిపోయే ప్రమాదం ఉందని చెప్పవచ్చు! కాబట్టి దీని వలన ధ్యానసాధన అసలు ముందుకు సాగకపోవచ్చు. మీరు ఒక కునుకు తీసి లేస్తారు! ఇటువంటి సాధన వలన భౌతికంగా మీకు ఆహ్లాదంగా అనిపించినా ఆధ్యాత్మికంగా మందకొడిగా తయారవుతారు. బాదరాయణుడు బ్రహ్మసూత్రాలలో ఇలా పేర్కొన్నాడు:

ఆసీనః సమ్భవాత్ । *(బ్రహ్మ సూత్ర, 4.1.7)*

కూర్చొని ఉన్న భంగిమ పూజకు శ్రేష్ఠం. వ్యాసుడు కూడా ఈ విషయాన్ని సమర్థించాడు. మనం కూర్చునే భంగిమ వలన, మన శరీరం, మనస్సు సౌకర్యంగా ఉండాలి. యోగాసనాలను మీరు సాధన చేయాలనుకుంటే వాటికి వేరే సమయం కేటాయించండి. కానీ ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు స్థిరంగా, కదలకుండా, సౌకర్యంగా మీరు ఉండేటట్లు చూచుకోండి.

అందరి బాగు కోసం ప్రార్థించండి

కూర్చున్న తర్వాత భగవంతుణ్ణి గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. మనలో ఉంటూ, మనల్ని నడిపించే భగవంతుడే మన ధ్యేయం. అంతరంగంలో, బాహ్యంగా అన్ని చోట్లా నిండివున్నది అతడే. ఒక చిన్న ప్రార్థనను స్వరయుక్తంగా చేయండి. మీ మనస్సు, ఇంద్రియాలు, శరీరం ఆధ్యాత్మిక స్ఫూర్తితో నిండి, ప్రతిస్పందించేటట్లు చేయండి. ఆ పరమాత్మకు భక్తితో నమస్కరించండి. పారమార్థిక జీవనంలో, ఒకే దేవుణ్ణి ఎన్నుకుని, అతణ్ణే గౌరవిస్తాను, పూజిస్తాను అని భావించడంలో ఒక చిన్న ప్రమాదం ఉంది. మనం మూఢభక్తిలోకి జారిపోవచ్చు. అందువలన పరమాత్మకు, అన్ని దేశాలకు చెందిన గొప్పగొప్ప ఆచార్యులకు, మహర్షులకు కూడా మానసికంగా ప్రణమిల్లాలి. దీని వలన మనస్సు సువిశాలం అవుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో మరొక ప్రమాదం ఏమిటంటే, మనం స్వార్థంతో నిండిపోతాము! సాధన మొదట్లో చాలామంది వారి గురించి చాలా ఎక్కువ ఆలోచించడాన్ని నేను చూశాను. ప్రక్కవారి గురించి పూర్తిగా మరచిపోతారు. అందువలన మన ఉన్నతి కోసం మాత్రమే కాకుండా అందరి బాగు కోసం ప్రార్థించాలి. మీకు శాంతి, పవిత్రత, జ్ఞానం కావాలని ప్రార్థించడంతో బాటు, ఇతరులకు కూడా అవి ప్రాప్తించాలని కోరుకోండి. సృష్టిలోని ప్రతి జీవీ ఆ భగవంతుని వైపు సాగాలనీ, అందరూ పవిత్రులై జ్ఞానోదయం పొందాలనీ చేసే ప్రార్థన వలన మన మనస్సు, మన దృక్పథం ఔదార్యాన్ని సంతరించుకుంటాయి.

ఇటువంటి ప్రార్థన మీ నాడులను, మనస్సును త్వరగా శాంతపరచి, ధ్యానానికి సమాయత్తం చేస్తుంది. ఫలితాన్ని చూసి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. మనలోని చైతన్యాన్ని విశాలపరిచి, ధ్యానంలో ముందుకు పోవడానికి ఇది ఎంతో ఉపకరిస్తుంది.

శ్వాస యొక్క ప్రాముఖ్యత

ఈ స్థితిలో దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుని, నెమ్మదిగా విడవండి. ఏకరీతిగా అంటే సమాన కాల వ్యవధులలో చేసే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు చాలా సహాయం చేస్తాయి. ఈ ప్రక్రియలో శ్వాసను ఆపవద్దు. ముక్కు రంధ్రాలను మూయవద్దు. లయబద్ధంగా శ్వాస తీసుకుంటూ, వదలుతూ కాసేపు సాధన చేయండి. "నేను పవిత్రతను, బలాన్ని, శాంతిని లోపలికి తీసుకుంటున్నాను" అని మీకు మీరు చెప్పుకోండి. అనంతుడైన పరమాత్మ శాంతిదాత. నిజానికి ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి కావలసినంత పవిత్రత, బలం, శాంతి మనలో ఉండవు. అందువలన ఇవి ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత మంచిది. భగవత్ ప్రసాదితమైన దివ్యత్వపు పవిత్రతతో, బలంతో, శాంతితో మీ మనస్సును నింపుతున్నట్లు భావించండి. మీరు బయటకు వదలే గాలిలో కూడా పవిత్రత నిండివున్నట్లు ఊహించండి. అందరి పట్ల జాలి, సౌభ్రాతృత్వం మీలో నిండివున్నట్లూ, పవిత్రతా ప్రవాహాలను అన్ని వైపులకూ మీరు పంపుతున్నట్లూ అనుభూతి చెందండి. ఈ విధంగా చేయడం వలన చైతన్యపు ఉన్నత స్థాయిలకు చేరడం ఎంతో సులువవుతుందో మీరే గమనిస్తారు. ఈ స్థితిలో మీ ఇంద్రియాలను, వాటిని ఆకర్షించే రకరకాల ప్రలోభాలను సులువుగా మర్చిపోగలుగుతారు.

మీ అకాంక్షలను ఆధ్యాత్మికం చేయండి

మన ఇంద్రియాలు బాహ్యప్రపంచంతో సంపర్కం పెట్టుకోవడానికి ఎల్లప్పుడూ ప్రయత్నిస్తుంటాయి. వాటిని లోపలికి మరల్చి, వాటిని ఆధ్యాత్మికం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. మన మహర్షులు అలా చేసి విజయం సాధించారు. ఋగ్వేదంలోని ఒక ప్రార్థన (1.89.8) ఇలా సాగుతుంది: "ఓ దేవతలారా! మేము శుభకరమైన విషయాలనే వినెదము గాక! వాటినే చూచెదము గాక!" మంచి విషయాలనే వినండి, వాటినే చూడండి, వాటి గురించే మాట్లాడండి. మీ దృక్పథం మొత్తాన్ని ఆధ్యాత్మికం చేయండి.

ఇంద్రియాల తర్వాత జాగ్రత్త తీసుకోవలసిన విషయం మనస్సు. అది పరిపరి విధాల పరుగులెడుతూ ఉంటుంది. దాన్ని శాంతపరచడం ఎలా? ఆధ్యాత్మికమైన మనఃస్థితిని సొంతం చేసుకోండి. మీలోని చైతన్యాన్ని విస్తరించండి. మీకు ఎదురయ్యే ప్రలోభాలు అవాస్తవాలనీ, అవి కలలతో సమానమనీ మీకు మీరు చెప్పుకోండి. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు భయపడే విషయాలు కావని మీకు మీరు తెలియజెప్పుకోండి. వాటిని ఆధ్యాత్మికం చేయవచ్చని

తెలుసుకోండి. భగవంతుని వైపు వాటిని మళ్ళించి, తద్వారా ఆయనను సమీపించడానికి ప్రయత్నించండి. ఆయన వద్దకు వెళ్లడానికి అడ్డుపడే అవరోధాలపై కోపించండి. మానవమాత్రులపై కోపగించకండి. భగవంతుణ్ణే కోరుకోండి. ఆయనను మించిన సంపదలేమున్నాయి? "నేను భగవంతుని బిడ్డను లేదా భక్తుణ్ణి" అని గర్వించండి. ఇలా ప్రతిఒక్క భావోద్వేగాన్నీ ఆయనపై మరలిస్తే ఏమవుతుంది? మన కోరికలే మనల్ని భగవంతుని వైపు తీసుకుని వెళతాయి. ఇక మనల్ని బాధించవు. అంతేకాక మన పారమార్థిక సాధనలో సహాయకారులవుతాయి.

కొంతమంది మానసిక నిపుణులు, ఆధ్యాత్మిక సాధకులు వారిలోని కోరికలు బలవంతంగా అణుచుకుంటారు అని ప్రచారం చేశారు. కనుక కొందరిలో కొన్ని అపోహలు ఉన్నాయి. ఇది నిజం కాదు. మనం అలా చేయడం లేదు. మన ఇంద్రియాల యొక్క, మనస్సు యొక్క శక్తులను మనం పొదుపు చేస్తున్నాము. అంతే. వాటిని ఆధ్యాత్మిక పథంలో వాడుతున్నాము. భగవంతుని మహిమలను కీర్తనలుగా మనం పాడుతున్నాము. ఆయననే మన మనస్సులలో కల్పనాశక్తితో ఊహించుకుంటున్నాము. మన ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేసి, గోచరం కాని ఆ పరమాత్మను గోచరం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాము. మన కన్నులు కనరాని ఆ భగవంతుని రూపాన్ని కనడానికి, మన చెవులు వీనుల విందైన భగవంతుని కీర్తనలను వినడానికి తపిస్తున్నాయి. అనాది నుంచీ అవిచ్ఛిన్నంగా సాగుతూ వస్తున్న భగవంతుని వైభవాన్ని అనుభూతి చెందాలని అనుకుంటున్నాము. కానీ ఇదంతా మార్గమధ్యమమే! ఇంకా ఎంతో దూరం పోవలసివుంది.

దివ్యత్వపు ఆలయం

కఠోపనిషత్తులో చెప్పబడిన ఒక సాదృశాన్ని ఇప్పటికే చెప్పుకున్నాము. మరో సాదృశంలో శరీరం ఒక ఆలయంతో పోల్చబడింది. ఇంకా హృదయాన్ని గర్భగుడితో పోల్చారు. ఇది చాలా ఉన్నతమైన భావన. ఇక్కడ అంటే మన శరీరంలోనే భగవంతుడు, భక్తుడు ఇద్దరూ ఉన్నారు. వీరి కలయిక కోసం మనం ప్రయత్నించాలి. మన చిన్న భౌతిక శరీరం ఒక సూక్ష్మ శరీరం చేత లోపల, బయట కూడా ఆవరింపబడి ఉంది. అలాగే ఈ సూక్ష్మ శరీరాన్ని ఆవరిస్తూ జీవాత్మ ఉంది. ఈ జీవాత్మ పరమాత్మ యొక్క అంశ లేదా భాగం. పరమాత్మ యొక్క జ్ఞానప్రకాశం మనందరిలో వెలుగుతూనే ఉంది. కానీ భౌతికశరీరం, సూక్ష్మశరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు – వీటన్నిటి మధ్యా మనం సామరస్యం తేగలిగితేనే,

పరమాత్మ ప్రకాశం మనలో భాసిస్తున్న సంగతి మనకు అవగతం అవుతుంది. మన హృదయపు ఆగాదంలో లేదా అంతరాళంలో మనం ప్రవేశిస్తే, ఆత్మప్రకాశంతో అది నిండివుందన్న విషయం బోధపడుతుంది. ఆ ఆత్మనిలయమే దైవనిలయంగా చివరకు సాక్షాత్కారమవుతుంది.

ధ్యానం చేయడం ఎలా

మీరు నిరాకార ధ్యానం చేయదలుచుకుంటే, మీ శరీరాన్ని, మనస్సునూ, యావత్తు ప్రపంచాన్నీ పరమాత్మలో లీనం చేయండి. పరమాత్మను ఒక అనంతమైన కాంతిపుంజంగానూ, దాన్లో తేలియాడే కాంతిగోళంగా మిమ్మల్ని ఊహించుకోండి. మనకు అహంకారం, శరీరస్పృహ ఎక్కువగా ఉంటే, ఈ రకమైన ధ్యానాన్ని మనం చేయలేము. అలాంటప్పుడు సాకార ధ్యానం మెరుగు. దీనికి, మీలోని ఆత్మ పవిత్రమైన భౌతికశరీరాన్ని, పవిత్రమైన సూక్ష్మశరీరాన్ని కలిగి ఉందని భావించండి. అనంతమైన పరమాత్మ మీ ఇష్టదేవతా రూపాన్ని దాల్చినట్లు భావించండి.

తర్వాత, విశ్వవ్యాప్తి చెందిన ఒక మహాకాంతిపుంజంలో ప్రేమ, పరమానందం నిండివున్నాయని ఊహించండి. ఆ కాంతిపుంజంలో మీలోని ఆత్మ, ఇష్టదైవం – ఇద్దరూ ఉన్నారని కల్పన చేస్తూ, ఇష్టదైవాన్ని స్తుతించే మంత్రాన్ని ఎంచుకుని జపిస్తూ, ధ్యానం చేయండి.

మొదట దివ్యమైన కాంతితో వెలిగిపోతున్న ఇష్టదైవం యొక్క రూపాన్ని ధ్యానించండి. ఆ దైవం యొక్క అనంతమైన పవిత్రతనూ, ప్రేమనూ, దయార్ద్ర హృదయాన్నీ తలుచుకోండి. చివరిగా ఆ దైవం ఒక అనంతమైన చైతన్యసాగరంలో మునిగివున్నట్లు భావిస్తూ ధ్యానించండి.

ఇలా చేస్తే ఏమి జరుగుతుంది? నామజపాన్ని చేస్తూ, ఒక రూపం తర్వాత మరో రూపాన్ని దర్శిస్తూ, ఇష్టదైవపు ఆయా రూపాలపై ధ్యానం చేస్తూవుంటే, ఒక గొప్ప మార్పు సంభవిస్తుంది. పూర్వం చెప్పుకున్నట్లు, నీతిమంతమైన జీవితం ద్వారా ఆంతరికమైన శాంతినీ, సామరస్యాన్నీ సాధించడంలో విజయం సిద్ధిస్తుంది. సందేహం లేదు. కానీ భగవంతుణ్ణి ధ్యానించడం ద్వారా మరింత ఉన్నతమైన కోవకు చెందిన శాంతిసామరస్యాలను పొందవచ్చు. ఇలా నిజమైన శాంతి సామరస్యాలను మనస్సులో స్థిరంగా నెలకొల్పుకున్నాక, విశ్వచైతన్యంతో లేదా భగవచ్చైతన్యంతో మన సంబంధాన్ని మరొకరి సహాయం లేకుండా మనమే గుర్తించగలము. మన శరీరాన్ని, విశ్వశరీరంలో లేదా విరాట్పురుషుని శరీరంలో

భాగంగానూ, మన మనస్సును విశ్వమనస్సులో లేదా హిరణ్యగర్భంలో భాగంగానూ, మనలోని జీవాత్మను, విశ్వాత్మలో లేదా పరమాత్మలో భాగంగాను దర్శిస్తాము. ధ్యానసాధన చేసేవారిలో చాలామంది ఈ స్థితిని అనుభవిస్తారు. జపధ్యానాలను సరైన దృక్పథంలో అనుష్ఠిస్తే దివ్యదృశ్యాలు, దివ్యానుభూతులు తప్పకుండా మనల్ని పలకరిస్తాయి. అలా ప్రసాదింపబడిన అనుభూతులు మన విశ్వాసాన్ని మరింత బలవత్తరం చేసి, మన మనస్సుకు మరింత స్థిరత్వాన్ని ఇస్తాయి.

సాధారణంగా మన మనస్సు ధ్యానసాధన నుంచి దూరంగా పరిగెత్తాలని చూస్తూ ఉంటుంది. నీతినియమావళిని చక్కగా పాటించి, సంతృప్తితో జీవించడం ద్వారా ఈ ప్రతిబంధకాలను తొలగించుకోవాలి. భగవంతుని దివ్యనామాన్ని స్మరించడం, ఆయన దివ్యరూపాలను మనోఫలకంలో చిత్రించుకోవడం ద్వారా, మనస్సుకు ఆధ్యాత్మిక విషయాల పట్ల ఒక విధమైన అభిలాష, అపేక్ష ఏర్పడతాయి. ఇవి మనస్సును అంతర్ముఖం చేసేందుకు ఎంతో తోడ్పడతాయి. భగవంతుని పట్ల మనలో కొంత ప్రేమ ఉండాలి. ఆయనను తలుచుకునే సమయంలో అది మరింతగా పెరిగి ఉప్పొంగుతుంది. ఈ విధమైన ప్రేమ, భక్తి మనలో ఉన్నప్పుడు జపధ్యానాలను సులభంగా, తక్కువ అడ్డంకులతో చేయగలుగుతాము.

జపధ్యానాలు అసలు ఏమి చేస్తాయి? అవి మీ మనస్సును భగవంతునితో నింపి, పక్కదారులు పట్టకుండా చూస్తాయి. ఆయన దివ్యనామం, దివ్యరూపం మనస్సును భగవన్మయం చేసి, ఏకాగ్రపరుస్తాయి. మనం ధ్యానం చేసే వస్తువు పట్ల మన ఆసక్తి ఇనుమడించినప్పుడు, సహజంగానే పరిసరాల పట్లా, మన స్థితిగతుల పట్ల మనకు ఉన్న మోజు తగ్గిపోతుంది. అంతేకాదు ఆ వస్తువు మనకు మరింత యథార్థంగా అగుపించడం ప్రారంభం అవుతుంది. కొద్దిసేపైనా మనస్సు, ఆ పరమాత్మ మీద ఏకాగ్రం అవుతుంది. ఆయన దివ్యమంగళరూపం, ఆయన మహోన్నతమైన గుణగణాలు మన మనస్సును నింపివేస్తాయి. కొంతకాలం సాధన చేశాక, మనలోనే ఉన్న ఆయన ఉనికిని అనుభూతి చెందుతాము. ఈ స్థితి చేరుకున్న అనేక సాధకులకు ఆయన దివ్యదర్శనం సాక్షాత్కరిస్తుంది. భగవంతుడే ఏదో ఒక రూపంలో ప్రత్యక్షమవుతాడు. అంతేకాదు ఆయనే గురువుగా మారి మార్గదర్శనం చేస్తాడు.

అంతరంగంలోని గురువు

ఆధ్యాత్మిక గురువులు మనలోని అంతరంగపు గురువు గురించి చెపుతుంటారు. ఆధ్యాత్మిక జీవనపు తొలి రోజులలో బాహ్యమైన గురువుల సహాయం పొందినా, నిజమైన గురువు అంతరంగంలోనే ఉన్నాడని మనకు అవగతం అవుతుంది. ఈ అంతరంగంలోని గురువును శరణు వేడుతూ, మనల్ని మనం ఆయనకు అర్పించుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక సోపానంలోని క్రింది మెట్ల నుంచి క్రమ క్రమంగా ఉన్నతమైన మెట్ల వరకూ ఆయనే మనల్ని తీసుకువెళతాడు. మహనీయుల జీవితాలలో ఇలాగే జరిగింది. మన మనస్సులను సక్రమంగా స్వరపరిస్తే, మహనీయుల అనుభవాలను చక్కగా వినవచ్చు. వారి హృదయాల నుంచి ఉప్పొంగిన కీర్తనలలోని అనుభూతులను అర్థం చేసుకోగలుగుతాము. వారి ఉపదేశాలను మన జీవితాలలో ఆచరించవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో నిజాయతీతో ప్రయాణిస్తూ, దానికి కావలసిన నియమావళిని పాటిస్తూ ఉంటే, పారమార్థిక అనుభూతులను మన జీవితంలో కూడా పొందవచ్చు. ఇది ముమ్మాటికీ నిజం.

భగవంతునికి శరణాగతి

జపధ్యానాలను చేస్తూ ఉండాలి. ఫలితాల గురించి ఎక్కువ పట్టించుకో కూడదు. వాటంతట అవే వస్తాయి. ఫలితాల గురించి అమితంగా ఆలోచిస్తూ ఉంటే, మనం సాధన సరిగ్గా చేయలేము. ఇక్కడే శరణాగతి అన్న విషయం అక్కరకు వస్తుంది. మహర్షి పతంజలి, యోగసూత్రాలలో ఇలా పేర్కొన్నాడు:

సమాధిసిద్ధిరీశ్వరప్రణిధానాత్ । *(పాతంజల యోగసూత్రాలు 2.45)*

మన సర్వస్వాన్నీ ఈశ్వరునికి అర్పణ చేయడం ద్వారా సమాధిస్థితి కలుగుతుంది.

మీరు చేసే కర్మల ఫలాలను, సాధనలను కూడా ఈశ్వరార్పణం చేయండి. మీలోని సంకల్పశక్తిని దైవసంకల్పంతో అనుసంధానం చేయండి. అద్భుతాలు జరుగుతాయి. మీ అంతరంగంలోనూ, చరాచర సృష్టి మొత్తంలోనూ చైతన్యరూపంలో ప్రకాశించే పరమ సత్యం, తన పూర్తి వైభవంతో తానుగా సాక్షాత్కరిస్తుంది. అప్పుడు మనలోని ఆత్మకూ, పరమాత్మకూ సంసర్గం జరుగుతుంది. వివేకానంద స్వామి, “శాశ్వతుడైన పరమాత్మకూ, శాశ్వతమైన జీవాత్మకూ మధ్య ఉన్న శాశ్వతసంబంధమే మతం” అని నిర్వచించారు. కానీ ఈ

విషయాన్ని అనుభూతి చెందడానికి ఏక నిష్ఠతో ఆధ్యాత్మిక సాధనలను ఆచరించాలి.

నిర్దిష్టమైన దృక్పథాన్ని అలవరచుకోండి

ఆధ్యాత్మిక సోపానంలో మీ స్థానం ఎక్కడో మీరు తెలుసుకోవాలి. మీరు భగవంతునితో ఏ విధమైన సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవాలని అనుకుంటున్నారో ఎరగాలి. మనందరి ఆత్మలలోని పరమాత్మగా భగవంతుణ్ణి అర్థం చేసుకుని, సమీపించే అర్హత మనలో చాలాకొద్దిమందికి మాత్రమే ఉంది. మనందరిదీ చిన్నపిల్లల మనస్తత్త్వం. ఒక పిల్లవాడు తన తల్లి మీద లేదా తండ్రి మీద ఆధారపడడాన్ని ఇష్టపడినట్లు, మనం కూడా ఆయనపై ఆధారపడి ఉండడాన్ని ఇష్టపడతాము. మనకు ఒక ప్రాణస్నేహితుడు కావాలి. మనల్ని ప్రేమించి, మన చేత ప్రేమించబడే తోడు మనకు ఎంతో అవసరం. మన భావోద్వేగాలకు కేంద్రబిందువుగా నిలబడే శ్రేయోభిలాషి ఉండాలని మనందరం కోరుకుంటాం. భగవంతుణ్ణి మించి మరెవ్వరూ ఈ పని చేయలేరు. అనంతమైన రూపాలు గల ఆయనతో అనంతమైన విధాలలో సంబంధాలను మనం ఏర్పరుచుకోవచ్చు. వీటిలో మీకు ఏది నచ్చితే దాన్ని ఎన్నుకోండి. భారతదేశపు ఆధ్యాత్మిక పరంపరను పరిశీలిస్తే, భక్తులు భగవంతుణ్ణి తల్లిగా లేదా తండ్రిగా భావిస్తూ అర్చించిన సంఘటనలు కోకొల్లలు. ఇంకొందరు భక్తులు ఆయనను బాలరామునిగా లేదా బాలకృష్ణునిగా భావిస్తే, మరికొందరు భగవంతుణ్ణి తమ సొంతబిడ్డగా భావించారు! భగవంతుణ్ణి జగన్మాతగా – దుర్గ, కాళి, ఉమ, కుమారి రూపాలలో కొందరు పూజించారు. ఇలా పూజించడం వల్ల మన మనస్సు, హృదయం పవిత్రం అవుతాయనడంలో సందేహం లేదు. నీతిమంతమైన జీవితం వలన వచ్చే పవిత్రత సరిపోదని ఇంతకు ముందే చెప్పుకున్నాము. దాని కంటే ఇంకా ఎంతో ఉన్నతమైన పవిత్రత మనకు కావాలి. అప్పుడు మాత్రమే మనం శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సులను అధిగమించగలుగుతాము. మనలోని అల్పబుద్ధి లేదా అహంకారం చివరి అడ్డంకి. దీని నుంచి విడివడడానికి ఈ ఉన్నతమైన కోవకు చెందిన పవిత్రత ఎంతో అవసరం. కాబట్టి భగవంతునితో నెలకొల్పుకున్న బాంధవ్యాన్ని ఉన్నతమైన పూజ లేదా ధ్యానం ద్వారా దృఢపరుచుకుని, తద్వారా మాత్రమే ఉన్నతమైన పవిత్రతను సాధించగలమని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

అన్నింటా ఒకడే పరమాత్మ

మనలోని జీవాత్మను, పరమాత్మలో లీనం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. పరమాత్మ, పరమాచార్యుడు అయిన భగవంతుడు తన అనంతమైన వైభవాన్ని భక్తునికి విశదపరుస్తాడు. అప్పుడు తాను పూజిస్తున్న దైవం, తనలో మాత్రమే కాక, సర్వసృష్టిలోనూ నిండివున్నాడని భక్తుడు తెలుసుకుంటాడు. అతని జీవితంలో ఒక వినూత్న అధ్యాయం ప్రారంభమవుతుంది. శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో ఇలా ప్రకటించాడు:

సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని ।
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః ॥ *(6.29)*

యోగసాధన చేత హృదయాన్ని కేంద్రీకరించి, సర్వత్రా సమదృష్టితో చూస్తూ, సకల భూతాలలో నెలకొనివున్న ఆత్మను అనుభూతి చెందుతూ, అలాగే ఆత్మలోనే సకల భూతాలు నెలకొనివున్నట్లు దర్శిస్తూ యోగసాధకుడు ప్రవర్తిల్లుతూ ఉంటాడు.

బాహ్యంగానూ, అంతరంగంలోనూ ఉన్న ఆత్మ సన్నిధిని అనుభవిస్తూ, అందరి ద్వారానూ తనను తాను వ్యక్తీకరించుకుంటూ ఉన్న పరమాత్మను దర్శిస్తూ. సకల చరాచర సృష్టిని సాధకుడు అర్చిస్తాడు.

స్వీయముక్తి మరియు ప్రపంచపు అభ్యుదయం

ఒక విషయాన్ని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. పైన చెప్పబడిన మహోన్నతమైన మానసికస్థాయిని చేరుకోకపోయినా, సాధన చేస్తున్నప్పుడు ప్రపంచం పట్ల ఆ దృక్పథాన్ని అలవరచుకోవాలి. భగవంతుణ్ణి యజమానిగానూ, తనను తాను సేవకునిగానూ భావించే సాధకుడు, తన తోటి జీవులను మరచిపోకూడదు. తక్కినవారిని కూడా ఆ భగవంతుని సేవకులుగా చూడాలి. భగవంతుణ్ణి తల్లిగా లేదా తండ్రిగా భావించే సాధకుడు, తక్కినవారిని కూడా ఆ భగవంతుని బిడ్డలుగా పరిగణించాలి. మనందరి ఆత్మలలోనూ ఉన్న పరమాత్మగా భగవంతుణ్ణి భావించే స్థితికి చేరుకున్న సాధకుడు, తక్కిన వారందరూ కూడా పరమాత్మ స్వరూపాలుగా గుర్తించగలగాలి. మనందరం ఆ పరమాత్మతో శాశ్వతమైన సంబంధాన్ని కలిగి వున్నామని అర్థం చేసుకోవాలి. అంతేకాదు అందరితోనూ అదే విధమైన శాశ్వత మైన సంబంధ బాంధవ్యాలను కలిగి ఉన్నామని అవగతం చేసుకోవాలి. అప్పుడు జీవితం ఒక కొత్త మలుపు తిరుగుతుంది. అందుకనే మహాత్ములు మనకు, “పని,

పూజ జోడు గుర్రాలలా సాగిపోవాలి" అని బోధించారు. "ఈ ఆదర్శాన్ని మీ ముందు ఉంచుకోండి. 'ఆత్మనో మోక్షార్థం జగద్ధితాయ చ' అంటే స్వీయముక్తి మరియు ప్రపంచపు అభ్యుదయం" అని వివేకానంద స్వామి చక్కగా వివరించారు. మన ముక్తి లేదా జ్ఞానోదయం కోసం ప్రయత్నం చేస్తూనే, సర్వజీవుల అభివృద్ధి కోసం యత్నించాలి. కానీ జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ములు మాత్రమే అందరిలోనూ పరమాత్మనే ప్రత్యక్షంగా చూస్తూ, అప్రయత్నంగానే సేవ చేస్తారు. కానీ మనలాంటివారు ఆ స్థితికి చేరలేదు కాబట్టి, తక్కినవారితో ఆత్మపరమైన సంబంధం కలిగివున్నట్లు గాఢంగా మనస్సులో ఊహించుకోవాలి. మనల్ని మనం అభివృద్ధి పథంలో నడిపించుకుంటూ, మిగిలివారి అభ్యున్నతి కోసం కూడా కృషి చేయాలి.

పని, పూజ జోడుగుర్రాలలా సాగిపోవాలి అన్న సందేశాన్ని మరింత స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిద్దాము. ధ్యానంలో లేదా ఆంతరిక జీవనంలో మనం ముందుకు సాగుతున్నకొద్దీ, మన కుటుంబ సభ్యుల ఉన్నతి కోసం మాత్రమే కాక చుట్టుప్రక్కల వారందరి అభ్యున్నతి కోసం మనం పాటుపడాలి. ఈ సందేశాన్ని అందరూ పాటిస్తే, ఈ ప్రపంచం ఒక మధురానుభూతిగా మారిపోదా? మన గురించి మనం ఎంత ఆలోచిస్తామో, ఇతరుల గురించి కూడా అంతే ఆలోచిస్తే, మనం మరింత సౌఖ్యం పొందుతాము. మామూలుగా మనం "చిన్ని నా పొట్టకు శ్రీరామరక్ష" అని సరిపెట్టుకుని ఊరుకుంటుంటాము. కానీ మన దృక్పథం విశాలమైనప్పుడు, మనందరం ఒక మహోన్నతమైన అస్తిత్వంలో విడదీయరాని అంశలుగా అవగతం చేసుకుంటాము. ఇతరులతో మనకు సంబంధ బాంధవ్యాలు ఎంతో మెరుగవుతాయి. ఈ 'పని – పూజ' అనే ఆదర్శాన్ని అందరూ తమతమ జీవితాలలో అనుసరిస్తే, అందరి జీవితాలూ ఫలవంతంగానూ, మనోజ్ఞంగానూ తయారవుతాయని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక పరమైన జాగృతి నిత్యసత్యంగా మారుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక సాధన, సేవల అనుష్ఠానంలో అహంకారాన్ని దరిజేరనివ్వవద్దు. మన పనుల ప్రతిఫలాలను పరమాత్మకే అర్పణ చేద్దాం. శ్రీరామకృష్ణులు, "మనం భగవంతుని వైపు ఒక అడుగు వేస్తే, ఆయన మన వైపు పది అడుగులు వేస్తాడు," అని చెప్పేవారు. పారమార్థిక ప్రపంచంలో మనం అనుభూతి చెందవలసిన నిత్య సత్యం ఇది. కాబట్టి ముందుకు సాగండి. ఆ పరమాత్మ మనల్ని రక్షించి, కావలసిన మార్గ దర్శనం చేస్తాడని భావిద్దాము. మనందరి హృదయాలనూ తన దివ్య సన్నిధానంతో, పవిత్రతతో, ప్రేమతో, పరమానందంతో నింపివేస్తాడని ఆశిద్దాము!

20.

ఏకాగ్రత - ధ్యానం

అన్ని రకాల ఏకాగ్రతలూ ధ్యానం కానేరవు

సాధారణమైన ఏకాగ్రతకూ, ధ్యానానికీ చాలా తేడా ఉందని మనం తెలుసుకోవాలి. ధ్యానం అంటే పూర్తి మనస్సుతో చేసే గాఢ చింతనం. సాధారణమైన ఏకాగ్రత కంటే ఇది ఎంతో ప్రత్యేకమైనది. మొదట మనం తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే, ధ్యానం అనేది మనలోని సంకల్పశక్తిని ఉపయోగిస్తూ, మనం ప్రయత్న పూర్వకంగా చేసే ప్రక్రియ. రెండవ విషయం, ధ్యానాన్ని ఒక ఆధ్యాత్మికపరమైన భావన మీద చేస్తాము. ప్రాపంచికమైన భావనలకు అతీతంగా సాధకుడు ఒక ఉన్నతస్థితిని అందుకోగలిగి ఉండాలి. అప్పుడే సాధకుడు ధ్యానం చేస్తున్నట్లు లెక్క. కాబట్టి ధ్యానం అనేది దీర్ఘకాల అభ్యాసం తర్వాత చేరుకునే చాలా ఉన్నతమైన స్థితి అని మనం తెలుసుకోవాలి.

మనం చేసే సాధనను ధ్యానం అనడానికి వీలులేదు. మనస్సు రకరకాల చెడ్డ ఆలోచనలు, నీచమైన ప్రవృత్తుల వలనా భగవన్ముఖం కానేరదు. మనస్సును అంతర్ముఖం చేసి, భగవంతుని మీద నిలపడానికి సాధకుడు పదేపదే ప్రయత్నిస్తుంటాడు. మనలో చాలామంది ఈ స్థితిలోనే కొనసాగుతూ ఉంటారు. దీనిని 'ప్రత్యాహారం' అంటారు. మనస్సును అంతర్ముఖం చేసి, ఒక భగవన్మయమైన భావన మీద కొద్దిసేపు నిలపగలిగితే, దాన్ని 'ధారణ' అంటారు. ధారణను తెంపు లేకుండా తైలధారలాగా కొనసాగిస్తే అది 'ధ్యానం' అవుతుంది. ఈ స్థితిలో మనలోని బహిర్ముఖ ప్రవృత్తులు పూర్తిగా నియంత్రించబడాలి.

మామూలు మనిషి వస్తు సంపదలు, లాభాలు, ఐహిక సుఖాలు మొదలైనవాటి మీదే తన ఏకాగ్రతా శక్తులను ఉపయోగిస్తుంటాడు. ఒక శాస్త్రవేత్త పరమాణు నిర్మాణం మీద లేదా వృక్ష స్వభావం మీద తన శక్తియుక్తులను కేంద్రీకరిస్తుంటాడు. ఒక మానసిక నిపుణుడు తన విశ్లేషణా శక్తిని ఆలోచనా విధానం మీద ఉపయోగిస్తుంటాడు. అలాగే యోగి తన స్వభావంలోని అహంకార జనిత అంశాలను, అహంకార జనితం కాని సంస్కారాలను పరిశీలిస్తుంటాడు. స్థూలంగా చూస్తే, ఇవన్నీ

ఏకాగ్రత మీద చేసే ప్రయోగాల క్రిందకే వస్తాయి. కానీ సూక్ష్మదృష్టితో చూస్తే, ఈ ప్రయోగాలు చేయబడిన విషయాలలో చాలా వైవిధ్యం ఉందనీ, విధి విధానాలు కూడా పూర్తిగా వేర్వేరనీ, ఫలితాల విషయానికొస్తే అవి కూడా విభిన్నమైనవనీ చెప్పక తప్పదు. ఏ మార్గానికి చెందినవాడైనా, ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధకుని ఏకాగ్రతను మాత్రమే 'ధ్యానం' అని చెప్పవచ్చును.

జ్ఞానమార్గంలో సత్యాన్వేషణ చేసే సాధకుడు – భగవంతునిలో నమ్మకం ఉన్నా లేకపోయినా – ప్రారంభ దశలో దేశ, కాలాల వంటి స్థూలమైన విషయాలపై ఏకాగ్రం చేస్తూ, క్రమంగా వీటిని అధిగమించి, ఆపై ఉండే ఆధ్యాత్మిక అంశాల మీద దృష్టి సారించవచ్చు. దేశకాల పరిమితులకు లోబడివున్న సూక్ష్మమైన అంశాల నుంచి మొదలుపెట్టి, అంతఃకరణమైన మనస్సును చేరుకుని, దాన్ని కూడా దాటి అహంకారం, ఇంకా పైపైకి అతడు చేరుకోవచ్చును. ఈ విషయాలన్నింటి యొక్క నిజస్వరూపం బోధపడిన ఆ సాధకుడు, ఈ పరిమితమైన వాటితో తాదాత్మ్యం చెందడం మానివేసి, అపరిమితమైన ఆత్మకు చేరువ అవుతూ, పరమానందాన్నీ, భావాతీత జ్ఞానాన్నీ పొందుతాడు.

సాకారమూ, నిరాకారమూ అయిన దైవాన్ని ఉపాసన చేసే వేదాంత సాధకుడు, ప్రారంభ దశలో దైవం యొక్క ఏదో ఒక రూపం మీద, లేదా దైవాన్ని సూచించే చిహ్నం మీద, లేదా ఒక మహాత్ముని చిత్తరువు మీద దేశకాల పరిమితులకు లోబడి ధ్యానం చేస్తాడు. తర్వాత దేశకాల పరిమితులను అధిగమించి, ఒక మహాత్ముని హృదయం పైన, లేదా ఈ విశ్వానికి ఆధారమైన పరమాత్మ మీద ధ్యానం చేసి, ఆ వ్యక్తిత్వపు మహోన్నతమైన లక్షణాలలో నిమగ్నం అవుతాడు. తర్వాత వీటన్నింటినీ దాటి, శుద్ధ చైతన్యం మీద మనస్సును ఏకాగ్రం చేస్తాడు. తనలోని పరిమితమైన చైతన్యాన్ని పవిత్రీకరించి, మరింత సువిశాలం చేసి, విశ్వచైతన్యంతో అనుసంధానం చేస్తాడు. ఒక ఉప్పుబొమ్మ సముద్రంలో కరిగిపోయినట్లు, చివరకు తనలోనే ఉన్న నిరాకార, నిర్గుణ పరబ్రహ్మంలో లీనం అవుతాడు. ఈ విధంగా వేర్వేరు విధాలుగా ఏకాగ్రత, ధ్యానం మొదలు పెట్టిన సాధకులు, తమలోని వ్యక్తిగత చైతన్య స్థాయితో ప్రారంభించి, పరమ చైతన్య స్థాయికి అంటే అద్వితీయ పరబ్రహ్మం స్థాయికి చేరుకుంటారు. అక్కడ విషయం–విషయి (తెలుసుకోబడే విషయం–విషయాన్ని తెలుసుకునేవాడు) అన్న సంబంధాలకు, ఏ విధమైన సాపేక్షతకు తావు లేదు.

వట్టి ఏకాగ్రతకు ఆధ్యాత్మికపరమైన ఉపయోగం ఏమీ ఉండకపోవచ్చు. ఇంతకు మునుపు చెప్పుకున్నట్లు, సాధకుడు కొంతస్థాయిలో మానసికమైన పవిత్రత పెంపొందించుకుని, తన కోరికలకు తగిన విధంగా ఉన్నతమైన దిశా నిర్దేశం చేయకపోతే ఏకాగ్రత ప్రమాదకరం కావచ్చు కూడా! మనం చేసే పనుల వలన, ఆలోచనల వలన మన మనస్సు మీద ఏర్పడే కుసంస్కారాలను, ఎంత బాగా పోగొట్టుకోగలిగితే అంత బాగా ఆధ్యాత్మిక పరమైన లాభం చేకూరుతుంది. అంటే మనస్సులో ఉన్న మాలిన్యాలను, కల్మషాలను పూర్తిగా ప్రక్షాళనం చేయాలి. ఎంతో ఉన్నత స్థాయికి చేరిన వైరాగ్యం, పవిత్రతలు మాత్రమే సాధకునికి ఆధ్యాత్మిక పరమైన ఏకాగ్రత, ధ్యానాలను ఇవ్వగలవు. ఆ విధమైన మనస్సుతో చేసిన ఏకాగ్రత, ధ్యానం, మహోన్నతమైన దివ్యానుభూతులను, చివరకు ముక్తిని సాధకునికి ప్రసాదించగలవు.

సాధారణ మానవుడు ఎంతో కొంత ఏకాగ్రతను చూపగలడు. కాకపోతే, ఆ ఏకాగ్రత తనకు తృప్తినిచ్చే వస్తువుల మీదనో, వ్యక్తుల మీదనో ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రయాణం చేయడానికి కొత్తకొత్త శక్తులను హఠాత్తుగా కూడగట్టుకోవలసిన పని లేదు. మనలోనే ఉన్న పాత యోగ్యతలను, సమర్థతలను, వాటి తీవ్రతను తగ్గించకుండా భగవంతుని వైపు మళ్ళించాలి. అప్పుడు ప్రాపంచికుడు పారమార్థికుడుగా మారతాడు. విష్ణుపురాణంలో ఈ విధమైన ప్రార్థన ఉంది:

యా ప్రీతిరవివేకినాం విషయేష్వనపాయినీ ।
తామనుస్మరతః సా మే హృదయాన్మాఽపసర్పతు ॥ *(1.20.17)*

ఓ దేవా! అజ్ఞానులు ప్రాపంచిక విషయాల కోసం తపించినట్లు, నేను నీ కోసం తపించాలి. నీపట్ల నాలో ఉన్న ప్రేమ ఎన్నడూ తొలగిపోదు గాక!

క్రమశిక్షణ అవసరం

మన మనస్సు మనల్ని మోసం చేయడానికి ఎప్పుడూ తయారుగా ఉంటుంది. కాబట్టి మనం చేసే ప్రతి పనిలోనూ ఎంతో క్రమశిక్షణ అవసరం. క్రమశిక్షణను పెంపొందించుకోవడం ఎలా? పారమార్థిక జీవనంలో ముఖ్య సమస్య ఇదే. రకరకాల ఆలోచనలు మనలో తలెత్తుతూనే ఉంటాయి. మన మనస్సును ప్రశాంతంగా చేసుకుని ధ్యానం చేద్దామనుకోగానే, ఏదో ఒక అలజడి చెల రేగుతుంది. ధ్యానానికి కేటాయించుకున్న ఆ సమయాన్ని పాడుచేస్తుంది. ఒక భీషణ సముద్రంలాగా కల్లోలంగా తయారవుతుంది. మనల్ని ఒక పెనుతుపానులో

ముంచివేసేటట్టు కనిపిస్తుంది. మనం మనస్సులోని ఆలోచనలకు కట్టడి చేస్తున్న కొద్దీ మరింత చెలరేగుతూ, మన ధ్యానాన్ని ఖేదంలో ముంచి, కష్టతరం చేస్తుంది. ప్రారంభంలో ఇలా అందరికీ జరుగుతుంది.

ఒక అశ్వశిక్షకుడు అశ్వాన్ని దారిలోకి తేవడానికి ఎంతో కష్టపడినట్లు, మనం కూడా మనస్సును లొంగదీసుకుని, దారిలోకి తెచ్చుకోవాలి. దీని కఠినమైన క్రమశిక్షణ, పట్టువిడవని ప్రయత్నం కావాలి. పారమార్థిక సాధన చేసేవారిలో ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ, పనిలోనూ ఎంతో దృఢమైన విధివిధానాలు అవసరం. మన కాళ్ళను రెండు పడవలలో ఉంచి ప్రయాణం చేయలేము కదా! మనం ఎన్నుకున్న పద్ధతులను దృఢంగా, నిస్సంకోచంగా అనుసరిస్తూ, ఒక చండశాసనునిలా మన మీద క్రమశిక్షణ నెరపుకుంటూ ముందుకు సాగితే తప్ప గమ్యం చేరడం సాధ్యం కాదు.

సాధారణంగా కామసంబంధమైన వాంఛలు, ఇతర కోరికలు పారమార్థిక జీవనంలో పురోగతికి అడ్డుగోడలుగా నిలుస్తుంటాయి. ఒకప్రక్క తీర్థయాత్రలు మొదలైనవి చేస్తూ, ఆధ్యాత్మిక పరమైన ఉపన్యాసాలను వింటూ, మరొకప్రక్క దైనందిన జీవితంలో తనకు ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తించడాన్ని రెండు పడవలలో కాళ్ళు పెట్టడంతో పోల్చవచ్చు. ఇది ఆత్మవంచనే కానీ, ఆధ్యాత్మికత కానేరదు. ఈ విధంగా జీవించడం చర్చికి లాభసాటి కావచ్చేమో కానీ, క్రీస్తును అనుసరించ డానికి పనికిరాదు. అంటే ఆలయానికి కలిసివస్తుంది కానీ ఆధ్యాత్మికతకు ఏ మాత్రం కలిసిరాదు. సరైన దృక్పథంతో ఆచరించే క్రమశిక్షణ ఆధ్యాత్మిక సాధనకు అత్యావశ్యకం. అది లేకపోతే ఆధ్యాత్మికత లేనట్టే. పురాతన కాలపు క్రైస్తవులకు ఈ విషయం బాగా తెలుసు. కానీ ఇప్పుడు ఇటువంటి సంప్రదాయాలన్నీ పశ్చిమ దేశాలలో మంట కలుస్తున్నాయి. అందువలనే అక్కడి ప్రజలు పశుప్రాయు లవుతున్నారు.

ఇంతకు మునుపు చెప్పుకున్నట్లు మనస్సు క్రమశిక్షణలేని అడవి గుర్రం. దాన్ని మచ్చిక చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ ప్రయత్నంలో అది రెండు రకాలుగా ప్రవర్తించవచ్చు. మొదటి రకం ప్రవర్తన: పూర్తి అశాంతితో గెంతుతూ అసలు మాట వినదు. రెండవ రకం ప్రవర్తన: పూర్తిగా చతికిలబడి అసలు కదలనే కదలదు. ఇటువంటి మనస్సును లొంగదీసుకుని, మచ్చిక చేసుకోవడానికి, నీతి మంతమైన జీవితం చక్కగా సహాయం చేస్తుంది. మన మనస్సుపై కామ సంబంధమైన కోరికలకు, ధనం పట్ల మనకు ఉండే దురాశకు పట్టు ఉన్నంతకాలం అది మనకు స్వాధీనం కాదు.

మనస్సును పవిత్రీకరించవలసిన అవసరం

మనస్సులో పవిత్రతను సాధించకుండా ధ్యానసాధన కొనసాగిస్తే, భగవంతుని మీద కంటే, మనస్సులోని కల్మషాల మీద మనం ఎక్కువ సేపు మనస్సును కేంద్రీకరించే ప్రమాదం ఉంది. ముందుగా మనలోని ఉన్నతమైన ఆలోచనా స్థాయిలను లేదా చైతన్యపు కేంద్రాలను తెరవవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. అప్పుడే మన ఆలోచనలను ఎక్కువ సేపు ఉన్నతంగా నిలుపగలుగుతాము. ఇక్కడే నిజాయతీతో మనం చేసే ప్రార్థన, సేవలు అక్కరకు వస్తాయి.

పారమార్థిక సాధనలో ప్రారంభకుడు కేవలం ధ్యానం మాత్రమే సాధన చేయకూడదు. మా సాంప్రదాయంలో దీనికి మేము ఒప్పుకోము. మీ ఆలోచనలపట్ల పూర్తి నియంత్రణ సాధించకుండా, దీర్ఘకాలం ధ్యానం చేస్తే చాలా ప్రమాదాలు తలెత్తవచ్చు. మీరు ఏకాంతంగా కూర్చుని, మీ మనస్సును ప్రశాంతపరచి ధ్యాన సాధన చేద్దామని మొదలుపెట్టగానే, రాకూడని ఆలోచనలు మిమ్మల్ని చుట్టుముట్టి మిమ్మల్ని కలవర పెట్టవచ్చు. అవి మిమ్మల్ని వశం చేసుకున్నా ఆశ్చర్యం లేదు. సాధన ప్రారంభదశలో తక్కువసేపు మాత్రమే ధ్యానం చేయడం మంచిది. మిగిలిన సమయాన్ని సేవ, పని, సద్గ్రంథపఠనం వంటి ఇతర కార్యక్రమాలలో వినియోగించడమే మెరుగు.

క్రైస్తవ మతానికి చెందిన సాధువుల నుంచి ఆయా మతాల వారు నేర్చుకున్నది కూడా ఇదే. అందువలనే ఆయా సంప్రదాయాలలో ఎంతో తెలివిగా, ఉపయుక్తమైన సేవను ధ్యానసాధనకు జోడించారు.

ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి సరైన రీతిలో తయారుకానివారు, వారి కోరికలను పవిత్రీకరించి, దిశానిర్దేశం చేయకుండా, మనస్సులను ఏకాగ్రపరిస్తే ప్రమాదం పొంచి ఉంటుందని మనం చెప్పుకున్నాము. మన మనస్సులను ఏకాగ్రం చేసి మొనదేల్చవచ్చు. కానీ వాటిని ఎటువైపు తిప్పాలో మనకు అర్థం కాదు. అటువంటి మొనదేలిన మనస్సులు కామసంబంధమైన కోరికల వైపు పరుగులు పెడతాయి. ప్రాపంచికమైన ఆకర్షణలు మరింత శక్తిమంతం అవుతాయి. అందుచేత మన మీద మనకు ఉన్న నియంత్రణను కోల్పోయి, ఉన్మత్తులం కావచ్చు. కాబట్టి తగినంత పవిత్రత, ఉన్నతమైన దిశానిర్దేశం లేకుండా మనస్సును ఏకాగ్రపరచకపోవడమే మంచిది. కాబట్టే పవిత్రత, అహింస, సత్యవ్రతం, బ్రహ్మచర్యం అవసరమని మరీమరీ చెప్పబడ్డాయి. మనోవాక్కాయకర్మలతో మన కోరికలకు ఉన్నతమైన

దిశానిర్దేశం చేయకుండా పారమార్థిక పథంలో పురోగతి సాధ్యం కాదు. తు.చ. తప్పకుండా నీతినియమావళిని పాటించి అప్పుడే, ఏకాగ్రత, ధ్యాన సాధనలను తీవ్రతరం చేయాలి. పవిత్రత చేకూరని మనస్సు, ఒక భూతంగా మారి, సాధకునికి లేనిపోని కష్టాలను కొనితెస్తుంది.

భౌతికమైన, మానసికమైన పవిత్రత అత్యవసరం. మానసికమైన పవిత్రత సాధించడం ఎంతో కష్టం కాబట్టి, మనం భౌతికమైన పవిత్రతతో సరిపెట్టుకునే అవకాశం ఉంది. స్నానం, శుభ్రపరచడం వంటి శౌచకర్మలను మూడు పూట్లా చేస్తూ, అంతా బాగానే ఉందని కొందరు అనుకుంటుంటారు. పవిత్రత లేని మనస్సును ఉన్నతమైన విషయాల మీద ఏకాగ్రపరచడం అసంభవం అని మనం తెలుసుకోవాలి. అపవిత్రమైన ఆలోచనలు స్త్రీ, పురుషుల మనస్సులలో ఉన్నంత కాలమూ ఉన్నతమైన చింతనం కలలోని వార్త. బాహ్యమైన సంబంధం ఏమీ లేక పోయినా, మానసంలో కామం మెదులుతున్నంతకాలం పవిత్రత చేకూరదు. చివరకు ఆధ్యాత్మిక జీవనం అందని ద్రాక్షపండుగా మిగులుతుంది.

ఆసనం

ధ్యానానికి దారితీసే, స్థిరమైన ఆసనం గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము. మామూలుగా ఎప్పుడూ కూర్చునే ధ్యానం చేస్తాము. మీరు ఏ భంగిమలో ఉన్నా, స్థిరంగానూ, ఇబ్బంది లేకుండానూ ఉండాలని పాతంజల యోగసూత్రాలలో చెప్పబడింది (2.46). నేల మీద కూర్చోవడం చాలా మంచిది. ఎందుకంటే, ఈ భంగిమలో శరీరం యొక్క భారం అన్నివైపులా సమతౌల్యతతో విభజింపబడుతుంది. కానీ ఇలా కూర్చోవడం అలవాటు లేనివారికి ఇది పనికిరాదు. ఎందువలనంటే, ఈ కూర్చునే అసౌఖ్యత ధ్యానానికి ప్రతిబంధంకంగా తయారవుతుంది. భారతీయులకు నేల మీద కూర్చోవడం సులభమే. కానీ పాశ్చాత్యులు ఇలా కూర్చోవడానికి చాలా శ్రమపడాలి. వారిలో కొందరు అసలు కూర్చోలేకపోవచ్చు. నేల మీద కూర్చోవడం మిగిలిన భంగిమల కంటే మెరుగని చెప్పవచ్చు. అలా చేయగలిగితే మంచిది. లేదా వేరే సుఖమైన భంగిమను ఎంచుకోవచ్చు.

క్రమబద్ధమైన శ్వాస

కొంతమందికి క్రమబద్ధమైన శ్వాస చాలా సహాయం చేస్తుంది. మనస్సుకూ, శ్వాసకూ చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది. ఆ రెండూ ఒకదాని మీద మరొకటి పని చేస్తుంటాయి. గాలిని లోపలికి తీసుకోవడం లేదా ఉచ్ఛ్వాసం అనీ, గాలిని

ఊపిరితిత్తులలో నింపి ఉంచడం లేదా కుంభకం అనీ, గాలి తిరిగి బయటకు వదలడాన్ని నిశ్వాసం అనీ అంటారు. వీటిని చేసే కాలవ్యవధులు 1:4:2 నిష్పత్తిలో ఉంటే, దానినే 'ప్రాణాయామం' అంటారు. తీరిక లేకుండా పనిచేసేవారు, నిద్రాహారాదులలో పరిమితత్వం పాటించలేనివారు ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయ కూడదు. కానీ సరళంగా చేసే క్రమశ్వసనం అందరికీ సహాయపడుతుంది. అంటే సమాన వ్యవధులలో చేసే ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసాలు. కానీ, చాలామంది కుంభకం అంటే గాలిని లోపల బంధించనిదే ఫలితాలుండవని నమ్ముతుంటారు. అలా అయితే ఫుట్‌బాల్ క్రీడలో ఉపయోగించే బంతి గొప్ప యోగిగా మారాలి కదా! కాబట్టి ఆ భావన సరికాదు. క్రమశ్వసనంతో పాటు పవిత్రత గురించి తీవ్రంగా ఆలోచించాలి. 'చుట్టుపక్కల పరిసరాలన్నీ పవిత్రతతో నిండిపోయి ఉన్నాయి. నేను కూడా పవిత్రతతో నిండిపోయి ఉన్నాను. నేను పవిత్రతా స్వరూపుణ్ణి' అని మనస్సుకు స్వయం-మంత్రణం(Auto suggestion) చేసుకోవాలి. ఒక్కొక్క శ్వాసతో మీ శరీరం, మనస్సు మరింత పవిత్రతను సంతరించుకుంటున్నాయని అనుకోండి. పవిత్రతను లేదా స్తిమితత్వాన్ని మీరు లోపలికి పీలుస్తున్నారు; ఆ పవిత్రతతో లేదా స్తిమితత్వంతో మీరు నిండిపోయారు; మళ్ళీ ఆ పవిత్రతనే లేదా స్తిమితత్వాన్నే బయటకు విడుస్తున్నారు - ఈ విధంగా భావించండి. మరో విధానం ఏమిటంటే, శాంతిని లోపలికి తీసుకుంటున్నారు; అశాంతిని బయటకు విడిచిపెడుతున్నారని కూడా భావించవచ్చు. వివేక వైరాగ్యాలను లేదా బలాన్ని శ్వాసిస్తున్నట్లూ, మానసిక మైన, శారీరకమైన కల్మషాలను లేదా బలహీనతలను నిశ్వసిస్తున్నట్లూ కూడా భావించవచ్చు. ఈ విధంగా చేసుకునే స్వయం-సూచనలను తీవ్రతరం చేయండి. ఆ తర్వాత చేసే ధ్యానం చక్కగా కుదురుతుంది.

ధ్యాన విషయం

శూన్యం మీద ఎప్పుడూ ధ్యానం చేయకూడదు. ప్రత్యేకించి ప్రారంభ దశలో ఉండే సాధకులు తమలో శూన్యాన్ని సృష్టించుకోవడానికి ప్రయత్నించరాదు. ఒకవేళ అలా చేసినట్లయితే వారి ధ్యానం రెండు విధాలుగా పరిణమించవచ్చు. వారు నిద్రలోకి జారుకోవడం మొదటి పరిణామమైతే, సృష్టించబడిన శూన్యాన్ని అపవిత్రమైన ఆలోచనలు నింపివేయడం రెండవ పరిణామం. ధ్యానించే విషయం పవిత్రమైనదే కాక ఆధ్యాత్మికమైనది కూడా కావాలి. ఆ విషయం పట్ల సుస్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి. నిరాకార ధ్యానం చేసేవారు కూడా, తమ మనస్సులలో ధ్యాన

విషయాన్ని సుస్పష్టం చేసుకోలేకపోతే, ఏదోవొక పవిత్రమైన స్వరూపాన్ని ధ్యానించడం మంచిది. దీనికి రెండు ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. మొదటిగా అది మన అహంకారాన్ని దూరం చేసుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. రెండవదిగా మనలోని వాంఛలకు ఉన్నతమైన దిశానిర్దేశం లభిస్తుంది. ఏదైనా వ్యక్తి తాలూకు రూపం మీలో ప్రేమను గానీ, ద్వేషాన్ని గానీ రేకెత్తిస్తే, ఆ రూపం స్థానంలో మీరు ఆదర్శంగా ఎంచుకున్న ఇష్టదైవాన్ని లేదా పవిత్రాత్ముని సుస్పష్టంగా చిత్రించుకోండి. మీ మనోభావాలను ప్రభావితం చేసే ఆ మనిషి స్థానంలో, మీ ఇష్టదైవాన్ని మీ మనస్సులో నింపడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రాపంచికమైన భావనల స్థానంలో పారమార్థిక భావనలు చోటు చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా చేయగలిగినవారు ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఎక్కువ సమస్యలను ఎదుర్కోకుండా పురోగమిస్తారు. తమ ఇష్టదైవం పట్ల తీవ్రమైన ప్రేమ, ఆకర్షణ కలవారికి ధ్యానం సులువుగా సాధ్యపడుతుంది.

నీతిమంతమైన జీవితం లేకుండా దివ్యత్వానికి చేరువ కావడం కల్ల. మనలో శూన్యాన్ని సృష్టించుకున్నాక ఆ శూన్యాన్ని సరైన ఆలోచనలతో నింపగలిగితే ఫర్వాలేదు. అప్పుడు శూన్యాన్ని సృష్టించుకునే పద్ధతినే కొనసాగించవచ్చు. కానీ, అలా చేయలేకపోతే సాధకులు కునుకు తీయడం ఖాయం. లేదా అచేతనావస్థలోని ఆలోచనలు మనస్సును నింపివేస్తాయి. ఈ శూన్యసాధన వలన, ప్రారంభ స్థాయిలోని సాధకులు ధ్యానానికి కావలసినంత చైతన్యస్థాయిలో ఉండలేక, దిగువకు జారిపోవడం కద్దు.

చాలామంది ఎంతో ఉన్నతస్థాయిలో ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని ప్రారంభించి, ఇంకా పైపైకి చేరుకోవాలని కలలు కంటుంటారు. కానీ ఇది సాధ్యం కాదు. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో దగ్గరిదోవలు లేవు. ఒక్క ఉదుటున లంఘించి ఉన్నతస్థాయికి చేరుకోలేరు. మనం ఏ స్థాయిలో ఉన్నామో తెలుసుకోకుండా మనం సాధించ గలిగేది శూన్యం. మహోన్నతమైన తాత్త్విక భావనలను లేదా గొప్ప గొప్ప యోగ సంబంధమైన విషయాలను కల్పన చేయగలిగితే సాక్షాత్కారం లభించినట్టుగా భావించకూడదు. అవి సాక్షాత్కారానికి దారితీయవు కూడా. చివరకు పరమ సత్యంతో ఏమాత్రం సంబంధం లేని అస్పష్టమైన భావనలు, అభూత కల్పనలు మాత్రమే మనలో మిగులుతాయి. వ్యక్తిగత జీవితం కూడా ఉన్నతమైన దిశలోకి మారదు. మనం ఎక్కడ ఉన్నామో తెలుసుకుని, అక్కడ నుంచి ఉన్నతి వైపు

క్రమక్రమంగా ఒక్కొక్క మెట్టూ ఎక్కుతూ ఆరోహించాలి. ఆదర్శంగా తీసుకోవడానికి అద్వైత భావనలు ఎంతో సొంపుగా ఉంటాయి. కానీ అనుష్ఠానానికి వచ్చేసరికి మనకు ద్వైతభావనలే శరణ్యం. ఎందుకంటే అద్వైతభావనలను అనుష్ఠించడానికి కావలసిన మానసిక పరిపక్వత చాలా తక్కువమందికి మాత్రమే ఉంటుంది. ఎంతోకాలం ద్వైతభావనలతో సాధన చేశాక మాత్రమే అద్వైతభావనల స్థాయికి ఎదగగలము. ఎవరైనా మహోన్నతమైన అద్వైతభావనల గురించి మాట్లాడితే, నాకు ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. ఎందుకంటే అవన్నీ వ్యర్థప్రలాపాలు, సాహసోక్తులు. కేవలం అలా మాట్లాడడం వలననే మీరు అద్వైతమార్గంలో ఉన్నతిని పొందినట్లు కాదు. అంతేకాదు, ద్వైతభావనలు ఉన్నవారిలో కూడా, వారికి ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా, పురోగతిని సాధించాక అద్వైతభావనలు చోటుచేసుకుంటాయి.

ఆధునికయుగపు మనుష్యులమైన మనకు ఈ సంప్రదాయబద్ధమైన, కఠినమైన ధ్యానపద్ధతులు చాలా చప్పగా, నిస్సారంగా అనిపించవచ్చు. మన మనస్సు తిరుగుబాటు చేస్తూ, “ఇవన్నీ చేయాలా? రోజువారీ పనులతో ఇప్పటికే సతమతమవుతున్నాము. ఏమాత్రం రుచించని ఈ పద్ధతులను ఎందుకు పాటించాలి? జపతపాలు, రూపధ్యానాలు, గుణధ్యానాలు – వీటి బదులు ఆ పరబ్రహ్మం వైపు సూటిగా పయనిద్దాం. మనఃస్ఫూర్తిగా పరమసత్యాన్ని చింతించి, సాక్షాత్కరించుకుందాం” అని చెపుతుంది. ఇది వినడానికి చాలా సొంపుగా ఉండవచ్చు. కానీ ఆచరణలో ఈ విధమైన చింతనం ఏమీ ప్రయోజనకారి కాదని తెలుసుకోండి. రోజువారీ జీవితంలో ద్వైతభావనలే మనలో చాలామందికి శరణ్యం. ‘పరమసత్యాన్ని పరమనిష్ఠతో అర్చించడం’ మహోన్నతమైన ఆదర్శమే. సందేహం లేదు. కానీ ఎంతమంది నిజంగా అలా చేయగలరు? చాలామందికి పరమసత్యం అనేది చాలా అస్పష్టమైన భావన. ఈ అస్పష్టమైన భావనలతో పరబ్రహ్మం వైపు ప్రయాణించడం సాధ్యం కాదు.

మన చైతన్య కేంద్రం

ఆసనం, క్రమబద్ధమైన శ్వాస ఆ తర్వాత ఏమిటి? దివ్యత్వాన్ని గురించి ఆలోచించాలి. దివ్యత్వం ఎక్కడ ఉందని అనుకోవాలి? మన చైతన్య కేంద్రాన్ని ఎక్కడ ఏకాగ్రం చేయాలి? శిరస్సులో లేదా హృదయంలో చేయాలి. మనలో చాలామందికి ఈ రెండు కేంద్రాలూ సురక్షితమైనవే. హృదయపు క్రింది స్థాయులను

పొరపాటున కూడా ఎన్నుకోకూడదు. ప్రతి వ్యక్తికీ ఒక ప్రత్యేక తత్త్వం ఉంటుంది కాబట్టి, ఈ విషయంలో వ్యక్తిగతంగా సూచనలివ్వవలసి వస్తుంది. మనలో ఉండే నాడీ ప్రవాహాలను లేదా ఆలోచనా పరంపరను ప్రయత్న పూర్వకంగా, కనీసం హృదయస్థానం వరకూ లేవనెత్తకపోతే, ఆధ్యాత్మిక ధ్యానం సంభవం కాదు. ఇలా మనలోని ఆలోచనాప్రవాహాలను ప్రయత్నపూర్వకంగా లేవనెత్తడం వలన అన్ని రకాల ప్రలోభాలకు అతీతంగా ఎదగగలుగుతాము. నీతిమంతమైన జీవితంలో సుస్థిరత్వాన్ని పొందుతాము. మరొక గమనించ వలసిన విషయం ఏమిటంటే, మనలో ఎక్కువ మందికి హృదయ స్థానమే శిరస్సు కంటే మంచిది. కానీ చాలా ఉద్రేకపూరితులైన వారికి హృదయం కంటే శిరస్సు నయం. కొంత పురోగతి సాధించిన తర్వాత, వారు హృదయస్థానానికి రావచ్చు. మహాచైతన్య స్థాయికి చేరడానికి హృదయ స్థానమే సింహద్వారం.

మన చైతన్యకేంద్రంగా హృదయం

హృదయం అనే పదాన్ని మనం విచ్చలవిడిగా వాడుతూ ఉంటాము. కానీ ఆ మాటకు సరైన అర్థం ఏమిటి? కండరాలతో చేయబడి, సంకోచ-వ్యాకోచాలతో రక్తాన్ని ప్రవహింపజేసే భౌతికమైన గుండెను ఉద్దేశించి చెపుతున్నామా? ఒక భక్తుడు బ్రహ్మానంద స్వామితో, “ఆర్యా! నేను ధ్యాన సమయంలో ఏ స్థానంలో కేంద్రీకరించాలి? హృదయమా లేక శిరస్సా? ఏది మెరుగు?” అని ప్రశ్నించాడు. అందుకు జవాబుగా బ్రహ్మానంద స్వామి, “ఏదైనా ఫర్వాలేదు! కానీ ముందు హృదయ స్థానంతో ప్రారంభించమని నేను సలహా ఇస్తాను. హృదయ పద్మంలో నీ ఇష్టదైవాన్ని ఊహించుకుంటూ ధ్యానాన్ని కొనసాగించు” అని చెప్పారు. “కానీ హృదయం అంటే రక్తమాంసాలతో చేసిన వస్తువు. దానిలో పరమాత్మను ఎలా ఊహించగలను” అని తిరిగి ఆ భక్తుడు ప్రశ్నించాడు. బ్రహ్మానంద స్వామి, “హృదయం అంటే భౌతికమైన గుండెకాయ గురించి నేను చెప్పట్లేదు. ఆ స్థానానికి దగ్గరలో ఉన్న ఆధ్యాత్మిక చైతన్యపు కేంద్రాన్ని గురించి ఆలోచించాలి. ఈ శరీరంలో పరమాత్మ ఉన్నాడని ఊహించుకునే ప్రారంభపు రోజులలో రక్తమాంసాదులు గుర్తుకు రావచ్చు. కానీ కాలక్రమేణా ఈ శరీరాన్ని మరచిపోతావు. చిదానంద రూపంతో వెలుగొందే నీ ఇష్టదైవమే నీ ముందు మిగులుతుంది” అని వివరించారు. ఒక్కొక్కసారి మన మానసికమైన ఉద్వేగాలను వివరించేటప్పుడు హృదయస్థానాన్ని చూపిస్తుంటాము. “నా హృదయపు లోతుల నుంచి చెపుతున్నాను,” అని అనడం

సర్వసాధారణం. ఆ సమయంలో మనం ఏ అంగాన్ని అన్వయించుకుని మాట్లాడతామో, ఆ అంగాన్ని హృదయం అని చెప్పవచ్చు.

భౌతికమైన హృదయం, మానసిక ఉద్వేగాల హృదయం కాకుండా ఆధ్యాత్మిక హృదయం ఒకటి ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. దీన్ని అనాహత చక్రం అని అంటారు. ఇక్కడ ఒక పద్మం ఉందని భావిస్తూ ఉంటారు. ఇదే 'హృత్పద్మం (హృదయపద్మం)'. అత్యున్నతమైన ఆధ్యాత్మికచైతన్యానికీ, మనలోని సద్యోవబోధ (ఇన్‌ట్యూషన్)కూ ఇదే స్థానం.

ఈ అద్భుతమైన మానవ శరీరంలో ఇది కాక ఇంకా చాలా చక్రాలున్నాయి. ఒక్కో చక్రాన్నీ చైతన్య కేంద్రంగా వ్యవహరిస్తాము. మనిషి యొక్క భౌతికమైన, మానసికమైన, ఆధ్యాత్మికమైన శరీరాలు ప్రతి చక్రంలోనూ మిళితమవుతూ ఉంటాయి. విసర్జకావయవం స్థానంలో మొదటి చక్రం(మూలాధార), జననేంద్రియ స్థానంలో రెండవ చక్రం (స్వాధిష్టాన), నాభి స్థానంలో మూడవ చక్రం (మణిపుర) నెలకొని ఉన్నాయి. మనిషి యొక్క క్రిందిస్థాయి జీవనంతోనూ, పశుప్రాయమైన ప్రవర్తనతోనూ, లైంగిక వర్తనంతోనూ ఇవి ముడిపడి ఉన్నాయి. హృదయస్థానంలో ఉన్న అనాహత చక్రం నాలుగవది. పై మూడు చక్రాలకూ, క్రింది మూడు చక్రాలకూ మధ్యలో ఈ చక్రం నిలుస్తుంది. అనాహత చక్రం, ఆపై చక్రాలు మనిషి ఆధ్యాత్మిక జీవనంతో అవినాభావ సంబంధాన్ని కలిగివున్నాయి. కంఠ స్థానంలో ఉన్న చక్రాన్ని విశుద్ధ చక్రమనీ, భ్రూమధ్యస్థానం అంటే కనుబొమల మధ్యలో ఉన్న చక్రాన్ని ఆజ్ఞా చక్రమనీ, శిరస్సులో ఉన్న చక్రాన్ని సహస్రారం అని పిలుస్తారు. వీటిని భౌతికమైన అంగాలుగా అర్థం చేసుకోకూడదు. ఆధ్యాత్మికతలోని వివిధ స్థాయిలకు ప్రవేశద్వారాలుగా వీటిని అర్థం చేసుకోవాలి.

తంత్రసాధనలను వివరించే ఆచార్యుల ప్రకారం, మనిషిలో ఒక మహోన్నతమైన శక్తి దాగి ఉంది. దీన్ని 'కుండలినీ' అంటారు. శుద్ధ చైతన్యంగా కూడా వ్యవహరిస్తారు. మొదట సహస్రారంలో ఉండే ఈ శక్తి, మన శరీరంలోని సుషుమ్నా అనే నాడీప్రవాహం ద్వారా క్రిందికి ప్రయాణించి, వెన్నుపాము అధో భాగానికి చేరుకుని అక్కడే తాత్కాలికంగా స్థిరపడింది. అక్కడ ఉంటున్నప్పుడు, తన నిజతత్త్వపు జ్ఞాపకాలను కోల్పోయింది. ఆపైన దాని మీద అజ్ఞానపు ప్రభావం పడింది. కోరికలు, ఉద్వేగాలు దాన్ని వశపరచుకున్నాయి. ఫలితంగా అది వెనుకకు వెళ్ళే మార్గాన్ని మరచిపోయింది. కాబట్టి, మన నిజతత్త్వాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ,

మనలోని ఆ శక్తిని క్రింది చక్రాల నుంచి పైకి పంపడమే మన ఆధ్యాత్మిక జీవితపు గమ్యం. మొత్తం ఏడు చక్రాలకూ మధ్యలో ఉన్నందున హృదయానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఈయబడింది. అంతేకాదు అక్కడ మనస్సును ఏకాగ్ర పరచడం సులువు కూడా.

హృదయస్థానంలోని చైతన్యకేంద్ర ప్రాముఖ్యత

మన శరీరం అనే ఆలయంలో నివసించే పరమాత్మ యొక్క జ్ఞానకాంతుల ప్రభావాన్ని మొదట హృదయంలోనే మనం అనుభూతి చెందుతాము. అది ఆయనకు ప్రత్యేకమైన స్థానం కాబట్టి, భక్తులు ఆయనను అక్కడ ఉన్నట్లుగా భావిస్తూ ధ్యానం చేయాలి. శ్రీరామకృష్ణులు ఇలా చెప్పేవారు:

భగవంతుడు క్రీడించే హృదయస్థానంలో ఆయన శక్తి ప్రత్యేకంగా నెలకొని ఉంటుంది. జమీందారు తన సంస్థానంలో ఎక్కడైనా నివసించవచ్చు. కానీ తన దర్శనగృహం (డ్రాయింగ్ రూమ్)లో ఎక్కువ సేపు ఉంటుంటాడు. భక్తుడి హృదయమే భగవంతుని దర్శన గృహం. అక్కడే ఆయన ఉల్లాసంగా క్రీడిస్తూ, కాలం గడుపుతుంటాడు. అక్కడే ఆయన మహిమలు ప్రకటితమవుతాయి. (The Gospel of Sri Ramakrishna, P. 263)

మేధాసంపత్తి కలవారు తమ శిరస్సు మీద సులభంగా కేంద్రీకరించగలరు. కానీ వారు కూడా ప్రారంభ దశలో హృదయస్థానం మీద కేంద్రీకరించడమే మంచిది. జ్ఞానమార్గాన్ని ఉపదేశించే ఉపనిషత్తులలో కూడా హృదయానికే ప్రాముఖ్యత ఈయబడింది. ముండకోపనిషత్తులో హృదయస్థానపు ప్రాముఖ్యత గురించి ఈ విధంగా వర్ణించబడింది:

యః సర్వజ్ఞః సర్వవిద్ యస్యైష మహిమా భువి
దివ్యే బ్రహ్మపురే హ్యేష వ్యోమ్న్యాత్మా ప్రతిష్ఠితః ।
మనోమయః ప్రాణశరీరనేతా ప్రతిష్ఠితోఽన్నే హృదయం సన్నిధాయ
తద్ విజ్ఞానేన పరిపశ్యన్తి ధీరా
ఆనందరూపమమృతం యద్ విభాతి ॥ *(2.2.7-8)*

సర్వాంతర్యామి, సర్వజ్ఞుడు అయిన పరమాత్మ యొక్క మహిమ ఈ విశ్వం అంతటా ప్రతిఫలిస్తోంది. బ్రహ్మపురం అని పిలువబడే మన హృదయంలో ఆయన నెలకొనివున్నాడు. మన మనఃప్రాణాలను ఆయనే నడిపిస్తున్నాడు. అటువంటి

పరమాత్మను సాక్షాత్కరించుకున్న జ్ఞానపురుషులు అమృతత్త్వాన్ని పొంది, పరమానందంలో ఓలలాడుతారు.

మన ఆధ్యాత్మిక గురువులు కూడా హృదయస్థానాన్ని పరమాత్మ యొక్క ప్రత్యేకపీఠంగా వర్ణించారు. మనందరి ఆత్మలలో పరమాత్మగా ఆయన సుప్రతిష్ఠితుడై ఉన్నాడు. కానీ తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు ఎక్కువగా కలవారు నేత్ర మధ్యంలో, శిరోమధ్యంలో మనస్సును ఏకాగ్రం చేయాలి. లేకపోతే ఆ భావోద్వేగాలు సులువుగా క్రింది కేంద్రాలకు జారిపోతాయి. కానీ ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులన్నీ హృదయకేంద్రం నుంచే ప్రారంభమవుతాయని గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

భగవంతుని సాకార సాక్షాత్కారానికి అనువైన చోటు హృదయస్థానమే. మనలోని చైతన్యస్థాయి హృదయస్థానం వరకూ ఆరోహించి, అక్కడ స్థిరంగా ఉండ గలిగితే, కాంతిమంతమైన ఇష్టదేవతా స్వరూపాన్నీ, అందులోనే ఉన్న జ్ఞానకాంతినీ దర్శించగలము. ఇటువంటి దివ్యదర్శనాల వలన మనలోని ఆత్మ, శరీరం కంటే వేరని అనుభూతి కలుగుతుంది. ఆ స్థితిలో భక్తుడు తాను ఆత్మననీ, ఒక పవిత్రమైన మనస్సునూ, ఒక పవిత్రమైన శరీరాన్నీ తొడుగులుగా ధరించాననీ, తన ఇష్టదేవత లేదా పరమాత్మ కూడా తనను బ్రోవడానికే ముగ్ధమనోహర రూపాన్ని ధరించాడనీ అనుభూతి చెందుతాడు.

హృదయస్థానపు స్థాయిలో కొనసాగగలిగితే, శరీరస్పృహ ఉండదు. అంతే కాదు ఆ స్థితిలో ఉన్న సమయంలో ఆనందమయమైన ఇష్టదేవతా స్వరూపం మదిలో సజీవంగా తొణికిసలాడుతూనే ఉంటుంది. ఇదంతా భక్తుని తీవ్రసాధన వలనే సాధ్యపడుతుంది. అప్పుడే హృదయస్థానపు ప్రత్యేకత అవగతం అవుతుంది. తీవ్రమైన సాధన వలన తనకు లభించిన సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన గ్రహణశక్తివలన భక్తుడు, భగవంతుని నిజమైన అస్తిత్వాన్ని అనుభూతి చెందుతాడు.

హృదయస్థానం అసలు ఎక్కడ ఉంది?

మనలోని ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం మేలుకున్నప్పుడు, మనలోని శాశ్వతమైన ఆత్మకూ, శాశ్వతుడైన పరమాత్మకు మధ్య ఉన్న శాశ్వతమైన సంబంధం అవగతం అవుతుంది. కానీ ప్రయోగాలు చేయడానికి కావలసిన ఓర్పు ఎంతమంది దగ్గర ఉంది? మా దగ్గరకు వచ్చేవారిలో చాలామంది ఈ విషయాల మీద చాలా ప్రశ్నలను గుచ్చిగుచ్చి అడుగుతుంటారు. హృదయస్థానపు ప్రాముఖ్యత అంతా వివరించి, కొంత సాధన చేయమని పంపిస్తే, కొంతకాలానికి తిరిగివచ్చి, అసలు హృదయ

స్థానం కుడి వైపున ఉంటుందా ఎడమవైపు ఉంటుందా అని మళ్ళీ అడుగుతుంటారు. ఈ విషయాన్ని మీ అంతట మీరు పరిశోధించి కనుక్కోవాలి. అది మీ హృదయం! నాది కాదు! కాబట్టి మీకే తెలుస్తుంది. హృదయస్థానపు నిజమైన చోటు ఎక్కడ అనేది శాశ్వతమైన ప్రశ్నే. సాధకులు తీవ్రమైన సాధన ద్వారా తమలోని సూక్ష్మమైన గ్రాహకశక్తిని పెంపొందించుకుని, తద్వారా దాన్ని కనుగొంటారు. పవిత్రత, వైరాగ్యం, తీవ్రమైన తపన లేకుండా హృదయస్థానంలో ప్రవేశించలేము. ఇవి లేనప్పుడు అది మూయబడే ఉంటుంది. ఎన్నటికీ దాన్ని గుర్తించలేము.

నాకు ఒక కథ గుర్తుకువస్తోంది. ఒక అమెరికా దేశపు వైద్యుడు, ఒక చైనా దేశపు వైద్యుడు హృదయం ఎక్కడ ఉందని వాదించుకోసాగారు. మా శాస్త్రజ్ఞానం ప్రకారం హృదయం ఎడమవైపు ఉందని అమెరికా వైద్యుడు, మా గ్రంథాలలో హృదయం కుడివైపు ఉన్నట్లు వ్రాయబడి ఉందనీ చైనా వైద్యుడు తీవ్రంగా వాదులాడుకోసాగారు. కొంతసేపటికి ఒక వయోవృద్ధుడైన చైనా దేశపు వ్యక్తి అక్కడికి వచ్చాడు. "నాయనలారా! ఎందుకిలా వాదులాడుకుంటున్నారు?" అని ప్రశ్నించాడు. వైద్యులు తమ సమస్యను వివరించారు. ఆ వృద్ధుడు చిరునవ్వుతో, "హృదయం కుడి పక్కనా ఉన్నా, ఎడమ పక్కన ఉన్నా ఒరిగేదేమిటి? సరైన చోట ఉంటే అదేచాలు!" అని వారి వాదులాటకు పరిష్కారం చూపాడట! కాబట్టి ఈ విషయం మీద ఉన్న రకరకాల సిద్ధాంతాలను పక్కనపెట్టి, భౌతికమైన గుండెను మరచిపోయి, సరైన హృదయం ఎక్కడ ఉందో మనకుగా మనం కనిపెట్టాలి.

చాలామంది మహాత్ములు హృదయం కుడి, ఎడమ కాకుండా, ఛాతీ మధ్య భాగంలో ఉందని పేర్కొన్నారు. మనలో చెలరేగే మంచి, చెడు భావోద్వేగాలను అక్కడే మనం అనుభూతి చెందుతుంటాము. వారి ఉద్దేశ్యంలో అది గుండె మాత్రం కాదు. శరీరం మధ్యలో ఉండే ఖాళీ స్థలంలో అది ఉందని అంటారు. ఆ స్థలాన్ని 'ఆకాశం' అనీ, 'ఈథర్' అని కూడా అంటుంటారు. మన హృదయం లోపల, బయట ఉంటూ, ఆ హృదయానికే అతీతమైన ఆ 'ఆకాశం' మీద ధ్యానం చేయాలి. ఇప్పుడు హృదయం అనబడే ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. స్వల్పమైన చైతన్యం అక్కడ ఉందని భావిస్తూ, ఇలా స్వయం-మంత్రణం చేసుకోండి, "హృదయస్థానంలో ఉన్న స్వల్పమైన చైతన్యం మొత్తం శరీరాన్ని ఆక్రమించి ఉంది." ఇది నిజం కాదా? మీ శరీరంలోని ఏ భాగాన్నైయినా తాకండి. ఏదైనా ప్రత్యేక కారణం ఉంటే తప్ప, ఖచ్చితంగా మీకు స్పర్శానుభూతి కలుగుతుంది. ఇది మనలోని చైతన్యం వలనే జరుగుతోంది. ఇదే

విధంగా మన మనస్సు కూడా చైతన్యంతో నిండివుంది. మనస్సు కూడా శరీరంలాగా భౌతికమైనదే. కాకపోతే చాలా సూక్ష్మమైనది. అది కూడా చైతన్యపు స్పర్శ వలనే చురుకుతనాన్ని పొందుతూ, జాగృతమవుతున్నది. ఎముకలు, మాంసం, కండరాలతో నిర్మించబడిన మన శరీరం మొత్తం ఆత్మ యొక్క చైతన్యం వలనే జీవంతో తొణికిసలాడుతున్నది.

హృదయస్థానంలో మన ఆత్మ, పరమాత్మల సంయోగం

మహానారాయణోపనిషత్తులో ఒక మహర్షి ఇలా పేర్కొన్నాడు:

దహ్రం విపాపం పరమేశ్మభూతం యత్ పుణ్డరీకం పురమధ్యసంస్థమ్ ।
తత్రాపి దహ్రం గగనం విశోకం తస్మిన్ యదన్తస్మదుపాసితవ్యమ్ ॥

(12.16)

శరీరం మధ్య భాగంలో ఒక పవిత్రమైన, సూక్ష్మమైన, పద్మంవంటి రూపం ఒకటి నెలకొనివుంది. దాని మధ్యలో సుఖదుఃఖాలకు అతీతమైన ఆకాశం ఉంది. ఆ ఆకాశం మీద ధ్యానించాలి.

పైన చెప్పబడిన ఆకాశాన్ని హృదయం అని చెప్పవచ్చును. ఈ ఆకాశమే భౌతికమైన శరీరంలోనూ, మనస్సులోనూ వ్యాపించి ఉంది. మన ఆత్మ యొక్క ఆసనం అదే. సృష్టి మొత్తం వ్యాపించివున్న పరమాత్మ లేదా నారాయణుని యొక్క అంశగా ఈ ఆకాశాన్ని భావించవచ్చు.

'ఆకాశం' అనే పదానికి చాలా గంభీరమైన అర్థం ఉంది. మనం ఉన్న గదిలోని 'ఆకాశం' ఆ గది పరిమాణానికి పరిమితమైనట్లుగా మనకు తోస్తుంది. కానీ ఇది నిజమా? కాదు. బయట ఉన్న అనంతమైన ఆకాశంలో భాగమే గది లోపల ఉన్న చిన్న 'ఆకాశం'. గది గోడలు దాన్ని పరిమితం చేయలేవు. అలాగే మన హృదయంలో నెలకొని ఉన్న ఆత్మ విషయం కూడా. అది మన హృదయానికే పరిమితమైన ఉన్నట్లు మనం అనుకుంటున్నా, అనంతమైన విశ్వం అంతా నిండివున్న పరమాత్మలో భాగమే మనలోని ఆత్మ.

బృహదారణ్యకోపనిషత్తులో మరొక మహర్షి ఈ విషయాన్నే వక్కాణించాడు. ఆ ఉపనిషత్తులోని 'అంతర్యామి బ్రాహ్మణ' అనే భాగంలో ఇలా వివరించాడు:

యః పృథివ్యాం తిష్ఠన్ పృథివ్యాంతరః యం పృథివీ న వేద
యస్య పృథివీ శరీరం యః పృథివీమన్తరో యమయతి

ఏష త ఆత్మాన్తర్యామ్యమృతః ॥
యోఽప్సు తిష్ఠన్ .... ॥
యోఽగ్నౌ తిష్ఠన్ .... ॥ *(3.7.3-23)*

పరమాత్మ, పంచభూతాలైన నేల, నింగి, నీరు, అగ్ని, వాయువులలోనూ; సూర్య, చంద్ర, తారా మండలాలలోనూ; జ్ఞానేంద్రియాలలోనూ, బుద్ధిలోనూ, మనస్సులోనూ వ్యాపించి ఉన్నాడు. మనలోనే ఉంటూ మనల్ని నడిపే ఆంతరిక రథసారథి అతడే. ధ్యానసాధకుడు ఈ విషయాన్ని పరిశ్రమ ద్వారా అనుభూతి చెందాలి. ఆత్మ గురించి కేవలం మాట్లాడితే సరిపోదు. ఆ ఆత్మను తన మనోనేత్రంతో చూస్తూ, అనుభవిస్తూ, సాక్షాత్కరించుకోవాలి.

వేదాంత భావనల ప్రకారం మనిషి ఈ చరాచర విశ్వం నుంచి విడదీయలేని భాగం. మన హృదయంలో ఆకాశం ఉన్నట్లే, విశ్వానికీ ఒక విశ్వ హృదయం ఉంటుందనీ, దాంట్లో కూడా ఆకాశం ఉందనీ వేదాంతం చెపుతోంది. ఈ రెండు ఆకాశాలు ఒకటే. ఒకటే పరమాత్మ మనలోనూ, ఈ విశ్వంలోనూ నిండి ఉన్నాడు. ఆ పరమాత్మ నామరూపాలకు అతీతమైనది. అంటే అన్ని పేర్లకూ, ఆకారాలకు అందనిది. ఆ పరమాత్మే చరాచర విశ్వంగానూ, దానిలోని ప్రాణం ఉన్న జీవులుగానూ, ప్రాణం లేని వస్తువులుగానూ రూపొందింది.

మహానారాయణోపనిషత్తులోని ఒక శ్లోకం గురించి ఇంతకు మునుపు మనం చెప్పుకున్నాము. అక్కడ వాడబడిన 'దభ్రం విపాపం' అన్న పదాలకు చాలా అర్థాలు ఉన్నాయి. తాత్త్వికుల వాదోపవాదాలు ఎలా ఉన్నా, ఒకే పరమాత్మ జీవుని హృదయంలోని ఆకాశంలోనూ, ఈ విశ్వహృదయపు ఆకాశంలోనూ నెలకొని ఉన్నాడు అని చెప్పుకోవచ్చు. మనలోని చిన్న చైతన్యం, ఈ బ్రహ్మాండమైన విశ్వ చైతన్యంలో విడదీయలేని భాగమని చాలా మంది ఆచార్యులు కూడా బోధించారు. కాబట్టి జీవుడు తానుగా మనలేడు. ఒక నీటిబుడగ నీటిపై కాకుండా వేరే ఎక్కడ ఉండగలదు? అలాగే ఒక చిన్న కాంతికిరణం ఈ విశ్వకిరణ సముదాయంలో ఉండక ఎక్కడికి పోగలదు? ఇంకా ముందుకు వెళితే, మన హృదయంలోని ఆకాశం అనంతమైన విశ్వాకాశం నుంచి వేరుపడి ఉండగలదా? లేదు, అలా కుదరదు. కాబట్టి మనలోని జీవాత్మకూ, విశ్వానికీ అవినాభావ సంబంధం ఉందని రూఢిగా చెప్పవచ్చు. మనలో ఉన్న జీవాత్మలోని ఆకాశం ద్వారా, ఈ చరాచర విశ్వం లోని ఆకాశంతో లేదా పరమాత్మతో శాశ్వతమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్నామని స్థిరంగా చెప్పవచ్చు.

మనలో ఉన్న హృదయ స్థానం మీద మనస్సును ఏకాగ్రం చేయండి. ఆ హృదయమే ఈ విశ్వచైతన్యపు కేంద్రంగా భావించండి. మీలో ఉన్న దివ్య చైతన్యమే మీ చుట్టూ ఉందనీ, అంతేకాక అఖండమూ, అనంతమూ అయిన విశ్వచైతన్యంలో అది ఒక విడదీయరాని భాగమనీ భావించండి.

మొదట్లో ఈ చైతన్యాన్ని మనం ఊహించలేము కాబట్టి, దాన్ని అనంతమైన కాంతిగా భావించాలి. నిజానికి ఈ కాంతికి అర్థం దివ్యజ్ఞానం లేదా దివ్యకాంతి. ఈ దివ్యకాంతి మీలోనూ, చరాచర సృష్టి మొత్తంలోనూ నిండి ఉందని భావించాలి. సృష్టి రూపంలో మనకు ఆ దివ్యత్వం వేర్వేరుగా కనిపిస్తున్నా, ఆ కాంతిని ఎప్పటికీ విభజించి ముక్కలుగా చేయలేం. కాబట్టి మన శరీరాన్ని పరబ్రహ్మ యొక్క ఆలయం గా భావించాలి. అంతేకాదు ప్రతి శరీరమూ ఆ పరబ్రహ్మ యొక్క ఆలయమే!

ఈ విధంగా భావించాక, మీలోని చైతన్యాన్ని అనంతమైన విశ్వచైతన్యంతో లీనం చేయండి. దీనికి ఒక ఉప్పుబొమ్మ సముద్రంలో కరిగిపోతున్న సాదృశాన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పిన ఉప్పుబొమ్మ కథ మీకు తెలుసు (The Gospel of Sri Ramakrishna, P. 29). మనలోని చైతన్యాన్ని విశ్వ చైతన్యంలో లీనం చేయబోయే ముందు శరీర భ్రాంతి అడ్డువస్తుంది. అంటే మనం ఉన్నాం, మనకొక శరీరం ఉంది – ఈ విధమైన భావనలు అడ్డుపడతాయి. కానీ అభ్యాసం చేయడం ద్వారా, క్రమక్రమంగా ఈ భావనను అధిగమించవచ్చు.

ప్రారంభంలో ఇదంతా కేవలం ఊహ లేదా కల్పన కావచ్చు. కానీ ఇవన్నీ పరమ సత్యానికి సంబంధించిన ఊహలని మనం మరచిపోకూడదు. ఇవి అర్థం పర్థంలేని పగటికలలు కానే కావు. మనం నిజాయతీతో మన సాధనకు అంటి పెట్టుకుంటే, ఏదో ఒక రోజు మన ఊహలను సాకారం చేసుకుని, పరమసత్యాన్ని సాక్షాత్కరించుకోవచ్చు.

ఇప్పటిదాకా మనం నేర్చుకున్న విషయాల సారాంశాన్ని గుర్తుచేసు కుందాము. మామూలుగా మనం రోజువారీ జీవితంలో సాధన చేసే ఏకాగ్రత, ధ్యానం – ఈ రెండూ ఒకటి కావు. నీతిమంతమైన జీవితం, ఆధ్యాత్మిక సాధనల ఫలితంగా, మనం చేయగల ప్రత్యేకమైన ఏకాగ్రతే ధ్యానం. తప్పనిసరిగా, ధ్యానం ఆధ్యాత్మిక భావాలతో నిండి ఉంటుంది. ధ్యానానికి ఒక ప్రత్యేకమైన చైతన్య కేంద్రం ఉంటుంది. హృదయ స్థానాన్ని చైతన్యకేంద్రంగా భావించి ధ్యానం చేయడం ప్రారంభ దశలోని వారందరికీ శ్రేయస్కరం. మనలోని జీవాత్మను పరమాత్మలో లీనం చేయడమే ధ్యానం!

21.

ధ్యానమయ జీవితానికి కొన్ని ఆచరణాత్మక సూచనలు

ధ్యానంలో శాంతిని పొందండి

ఎప్పుడూ, "నా మనస్సు అశాంతిగా ఉంటుంది. నేను ధ్యానం ఎలా చేయగలను?" అని అనుకోవద్దు. మీ మనస్సు అశాంతిగా ఉంటుంది కాబట్టి, మీరు మరింత ధ్యానం చేయాలి. ప్రశాంతమైన మనస్సుకు అంత ధ్యానసాధన అవసరం లేదు.

ఒక్కొక్కసారి ఏ పనీ చేయకుండా ఖాళీగా కూర్చుని, విశ్రాంతి పొందాలని కొందరు ప్రయత్నిస్తుంటారు. బద్ధకంగా కాలక్షేపం చేస్తూ, మనస్సు విచ్చలవిడిగా అవీ యివీ అన్నీ ఊహిస్తూ ఉంటే, దాని మా నాన దాన్ని వదలివేసి, అలా చేయడం లోనే విశ్రాంతి పొందుతున్నామని తృప్తి పడుతుంటారు. నిజానికి విశ్రాంతినీ, ప్రశాంతమైన మనఃస్థితినీ పొందడానికి ఉత్తమోత్తమమైన మార్గం ధ్యానమే. మనస్సును అసభ్యకరమైన వినోదాల మీదకు మళ్ళించి, తద్వారా విశ్రాంతి పొంద వచ్చని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. విశ్రాంతి పొందడానికీ, మనస్సును తాజాగా ఉంచుకోవడానికీ, జపధ్యానాలు అనేవి ఎంతో సహజమైన పద్ధతులు. వీటి ద్వారా విశ్వంలోని శక్తి మొత్తానికీ మూలస్థానం దిశగా మనస్సు ప్రయాణిస్తుంది. అంటే ఆత్మకు దగ్గరై, అక్కడ నుంచి మనం కోల్పోయిన శక్తిని మనశ్శరీరాలు తిరిగి పొందుతాయి. శక్తి, బలం, ప్రశాంతత మొదలైనవన్నీ దివ్యమైన ఆత్మ నుంచే రావాలి. వీటిని పొందడానికి ధ్యానం ఒక చక్కని రాజ మార్గం.

ఎవరైనా అశాంతిగా ఉన్నా లేదా ధ్యానం చేసే పరిస్థితి లేక, నీరసంగా ఉన్నా, వారు కేవలం కొద్దిసేపు కూర్చొని ప్రార్థన చేస్తే చాలు, చాలా మంచి జరుగుతుంది. శుక్లయజుర్వేద సంహితలో ఒక చక్కని ప్రార్థన ఉంది.

తేజోఽసి తేజో మయి ధేహి। వీర్యమసి వీర్యం మయి ధేహి।
బలమసి బలం మయి ధేహి। ఓజోఽసి ఓజో మయి ధేహి। *(19.9)*

నీవు పవిత్రతా స్వరూపుడవు. నన్ను పవిత్రతతో నింపివేయి. నీవు శక్తి

స్వరూపుడవు. నాకు శక్తిని ప్రసాదించు. నీవు బలవంతుడవు. నాకు బలాన్ని దయచేయుము. నీవు ఓజస్సంపన్నుడవు. నాలో ఓజస్సును నింపు.

ఇటువంటి ప్రార్థన మనస్సును శాంతింపజేస్తుంది. శాంతినీ, శక్తినీ పొందే మొత్తం రహస్యమంతా మనలోనే ఉంది. అయినప్పటికీ జనులు దీనిని బయట వెతుకుతారు.

రోజంతా కష్టపడి పని చేస్తే, సహజంగా రాత్రి పడుకోబోయే వేళ మత్తుగా ఉంటుంది. ధ్యానం చేయడం ఏమాత్రం కుదరదు. ఆ సమయంలో భగవంతుని పుణ్యనామాన్ని జపిస్తూ, నిద్రలోకి జారుకుంటే, ప్రొద్దున్న లేచేసరికి తాజాగా తయారవుతారు. అలాగే చిన్న కునుకు తీసినా అది బడలికను తీర్చగలదు. కానీ దానినే సాకుగా తీసుకుని ధ్యానసమయంలో నిద్రపోవద్దు. మీరు రోజూ నిద్ర లేచాక, క్రమం తప్పకుండా ధ్యానసాధన చేయాలి.

ఏకాంతాన్ని నీలో అన్వేషించు

ధ్యానసాధన ప్రారంభించినపుడు, ఒక ఏకాంత ప్రదేశంలో ప్రశాంతంగా కూర్చొని సాధన చేయడం మంచిది. అయితే ఏదోఒక గుహలోకో, అడవికో వెళ్ళి నంత మాత్రాన ఏకాంతం లభిస్తుందని అనుకోవద్దు. అంతర్గతమైన ఏకాంతాన్ని అలవరచుకోగలిగితేనే, బాహ్యమైన ఏకాంతం సహాయం చేస్తుందని మరచిపోవద్దు. మనస్సు మౌనంగా అంటే నిశ్చలంగా ఉండగలిగితేనే, నిజమైన మౌనాన్ని సాధించినట్లు. అనవసరమైన ఆలోచనల నుంచి మనస్సును విముక్తి చేయ గలిగితేనే, ప్రశాంతత ఒనగూరినట్లు భావించవచ్చు. ముందు భగవంతుని గూర్చిన ఆలోచనలు చేయండి. వీటి సహాయంతో భగవత్సంబంధం కాని ఆలోచనలను నిర్మూలించండి. 'కేవలం బాహ్యమైన ఏకాంతం వలన, ప్రపంచాన్ని మరచిపోలేం. బయటి ప్రపంచాన్ని మరచిపోయి, మనల్ని పరబ్రహ్మంతో తాదాత్మ్యం చేసుకో గలిగిన స్థితినే నిజమైన ఏకాంతం అని పిలువవచ్చు'. మీరు ధ్యానానికి కూర్చున్న ప్పుడు బాహ్య జగత్తును పూర్తిగా మరచిపోయి, దైవాన్నే తలుచుకోవాలి.

ఒక క్రమబద్ధమైన దినచర్యకు అలవాటు పడండి

ఆధ్యాత్మిక జీవనం సాగించాలంటే, మనం చేసే కార్యక్రమాలను సుస్పష్టమైన, కచ్చితమైన అవగాహనతో చేయాలి. ఒక కచ్చితమైన దినచర్యను తయారుచేసుకుని, సాధకులు ఎప్పుడూ దానినే అనుసరిస్తూ పోవాలి. అటువంటి

దినచర్య వలన జీవితం యాంత్రికంగా తయారవుతుందని కొందరు సాధకులు భయపడవచ్చు. కానీ అది నిజం కాదు. ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకుడు, క్రమబద్ధమైన దినచర్యకు అలవాటు పడకపోతే, పరిపరి విధాలపోయే మనస్సును, సంకల్పాలనూ నియంత్రించలేడు. మనం ఎంతసేపు నిద్రించాలి, రోజువారీ పనులకు ఎంత సమయం కేటాయించాలి, మిగిలిన ఖాళీ సమయంలో ఏయే పనులు చేయవచ్చు, మనం ఎటువంటి ఆలోచనలు చేయాలి, ఈ విధమైన విషయాలను చక్కగా ఆలోచించి, ఒక ప్రణాళికలాగా వేసుకోవాలి. తన విధి విధానాల పట్ల పూర్తి అవగాహనతో, జాగరూకతతో ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు జీవించాలి. తాను చేస్తున్న పనులను ప్రయత్నపూర్వకంగా చేయాలి. అతడు అప్రయత్నంగా చేసే పనులు చాలాచాలా తక్కువగా ఉండాలి. పూర్తి జాగరూకతతో మసలుకోవాలి.

మంచిమంచి అలవాట్లను పెంపొందించుకుని, వాటిని మరింత బలవత్తరం చేసుకోవాలి. అప్పుడు ఆధ్యాత్మిక జీవనపు 'బాలారిష్టాలు' అంటే తొలి రోజులలో పడే కష్టాలు తక్కువగా ఉంటాయి. మీ ప్రణాళికకు బద్ధులై ప్రవర్తించండి. మనస్సు ఎంతో అశాంతిగా ఉన్నా కూడా ధ్యానం చేయడం సాధ్యమే. నియమబద్ధంగా, మార్పులు చేర్పులు లేకుండా, సాధన చేసే సమయంలో వేరే పనులు చేయకుండా సాధన మాత్రమే చేయడం వలన మనస్సు సాధనకు అలవాటు పడుతుంది. ప్రారంభదశలో ఉన్నవారు, జపధ్యానాలకు తక్కువ సమయం కేటాయించవచ్చు. కానీ ఒకసారి కేటాయించిన తర్వాత, ఆ రోజు ప్రణాళిక ప్రకారం జపధ్యానాలు పూర్తి అయ్యాకే ఉదయపు ఆహారాన్ని తీసుకోండి. రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ మీరు జపధ్యానాల సమయాన్ని మరింతగా పెంచాలి. కొంత పురోగతి సాధించిన వారిలో మనస్సులోని ఒక భాగంలో ఒక భక్తిప్రవాహం ఎల్లప్పుడూ ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది. అందువలన వారు, బయటికి పనులు చేస్తున్నట్లు కనిపిస్తున్నా, మనస్సులో సాధనను ఎల్లప్పుడూ చేస్తూనే ఉంటారు. ఆ స్థితికి చేరుకునే దాకా, క్రమబద్ధమైన ప్రణాళికను అనుసరించడం మంచిది. లేకపోతే పారమార్థిక పురోగతి కుంటుపడుతుంది.

మన మనస్సులలో ఉండే సూక్ష్మమైన ఉద్దేశాలను అర్థం చేసుకునేంత గ్రహణశక్తి మనకు ఉండదు. మనం చేసే అన్ని రకాల పనులనూ, ఆలోచనలనూ సమర్థించుకుంటూ, వాటికి మన మనస్సులు తయారుచేసే సంజాయిషీలను

ఒప్పుకుంటూ ఉంటాము. ప్రత్యేకించి సాధన చేయడాన్ని తప్పించుకోవడానికి మన మనస్సు రకరకాల కారణాలను అన్వేషిస్తుంది. వాటిని కొనసాగనిస్తే మోసపోతాం సుమా! మీ మనస్సుకు "నీవు నాశనమైపోతే పో!" అని కచ్చితంగా చెప్పేయండి. ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక జీవనం కోసం ప్రాణత్యాగానికైనా సిద్ధపడాలి. ఈ జీవితాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ మనస్సు దీర్ఘకాలం తిరుగుబాటు చేస్తుంది. ఇందులో సందేహం లేదు. ఇంకా, "చూడు! ఈ రోజు నీకు నిద్ర సరిపోలేదు. ఇలా చేస్తే నీ నరాలకు మంచిది కాదు. ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. నరాల బలహీనత, అనారోగ్యం వంటివి రాకుండా చూచుకో! ఒకటి రెండు రోజులు సాధన ఆపినా నష్టం లేదులే!" అంటూ, ఉచిత సలహాలను ఇస్తూ ఉంటుంది! అటువంటి సమయాలలో మీ మనస్సును నిర్దాక్షిణ్యంగా శిక్షించండి. ఏమీ ఫర్వాలేదు. రథం కదలకపోతే సారథి గుర్రాలను కొట్టి, బలవంతంగా నడిపించినట్లు, మీ మనస్సును మీరు బలవంతంగా సాధనవైపు నడిపించాలి.

సాధనకు కేటాయించిన సమయం ఎంత తక్కువయితే, పారమార్థిక పురోగతి కూడా అంత తక్కువగా ఉంటుందని మనం మరచిపోకూడదు. ఈ విషయాన్ని చాలా మంది అర్థం చేసుకున్నట్లు కనపడదు. అర్థంపర్థం లేని ఆలోచనలను, నిర్దిష్ట గమ్యంలేని కార్యకలాపాలను, పనికిమాలిన తిరుగుళ్ళను తగ్గించాలి. వీటి వలన వృథా అయ్యే సమయాన్ని పొదుపు చేస్తే, సాధనకు ఖచ్చితంగా సమయం లభిస్తుంది. అడపాదడపా చేసే ధ్యానసాధన వలన ప్రయోజనం శూన్యం. పనికిమాలిన వ్యవహారాలను తగ్గించి, వాటిలో ఖర్చయ్యే శక్తిని, సమయాన్ని పొదుపు చేయాలి. ఈ రోజులలో సమయాన్ని, శక్తిని మనం ఎలా వృథా చేస్తున్నామో మాటలలో చెప్పలేము. ఎటు చూసినా అశాంతి, అలజడి సుడిగుండాలుగా కనిపిస్తున్నాయి. మీరు నిజంగా పారమార్థిక సాధన చేయాలనుకుంటే, అరకొర ప్రయత్నాలను మాని, ఈ సుడిగుండాలను దృఢమైన సంకల్ప శక్తితో అధిగమించాలి.

మీ ధ్యానసాధనలోని వాసిని పెంచండి

క్రమక్రమంగా ధ్యానసాధనలోని తీవ్రతను పెంచండి. 'రాశి కంటే వాసి ముఖ్యం' అని మరువవద్దు. బాధ్యతాయుతమైన పెద్దపెద్ద ఉద్యోగాలు చేస్తూ, తీరికలేని వారికి ఇంతకు మించి గత్యంతరం లేదు. కానీ, ధ్యానసాధనకు కేటాయించగలిగిన సమయాన్ని మాత్రం వారు సరైన రీతిలో ఉపయోగించు

కోవాలి. సాధనా సమయంలోనూ, ఇతరత్రా మీ ఏకాగ్రతా శక్తిని పెంచండి. సద్గ్రంథ పఠనాన్ని మరింత ఏకాగ్రతతోనూ, నిర్దిష్టమైన గమ్యంతోనూ చేయండి.

మనస్సును ఎక్కడో ఉంచి ధ్యానం చేయడం వృథా. మీకు తగినంత పారమార్థిక తపన లేదని అది సూచిస్తుంది. ప్రాపంచిక విషయాలను గురించి ఆలోచిస్తూ, చాలామంది ధ్యానం చేసేస్తున్నామని అనుకుంటుంటారు. ధ్యాన సమయంలో మగతగా (తామసికంగా) లేదా అశాంతిగా (రాజసికంగా) అనిపిస్తే, మీరు కూర్చున్న ఆసనం నుంచి లేచి, ఏదైనా ప్రేరణను ఇచ్చే సందేశాన్ని చదివి, సరైన మనఃస్థితికి రావడానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడు మళ్ళీ కూర్చుని సాధన కొనసాగించాలి. నిద్రనూ, ధ్యానసాధననూ మేళవించకూడదు! ధ్యాన సాధనలో కునికిపాట్లు పనికిరావు. చాలామందికి ధ్యానం అంటే నిద్రకు సుస్వాగతం పలకడమే! కాలక్రమేణా ఇది ఒక దురలవాటుగా మారుతుంది.

శుభ దినాలు

ధ్యానసాధనకు పంచాంగం చూసి, ముహూర్తాలు నిర్ణయించవద్దు. భగవంతుణ్ణి గురించి తలచుకోవడానికి ప్రతిరోజూ శుభకరమైనదే! నిజానికి, గడిచే ప్రతిరోజూ మనల్ని చావుకు మరింత దగ్గరకు తీసుకువెళుతోంది కదా! కాబట్టి భగవచ్చింతనం చేయని రోజు వృథా అయినట్లే అని తెలుసుకోండి. హిందూ మతంలోని కొన్ని నమ్మకాల ప్రకారం, కుటుంబంలో పుట్టుక గానీ, చావు గానీ సంభవిస్తే, కొంతకాలం పాటు మతసంబంధమైన కార్యాలు చేయకూడదంటారు. అది ఆయా సందర్భాలలో చేసే వ్రతాలకు, పూజాపురస్కారాలకు మాత్రమే వర్తిస్తుందని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. జప, ధ్యానాలకు వాటికీ ఏ మాత్రం సంబంధం లేదని స్పష్టంగా అవగాహన చేసుకోవాలి. పరిస్థితులతో సంబంధం లేకుండా, ప్రతిదినమూ ఆధ్యాత్మిక సాధన కొనసాగించవలసిందే!

కొంతమందికి జ్యోతిషశాస్త్రం మీద చాలా నమ్మకం. బెంగాల్‌లో సాయం సంధ్య తర్వాత సమయాలు అశుభకరమైనవి. ఉదయం వేళలు మంచివి. కానీ, 1911లో నేను మద్రాసు వెళ్ళినప్పుడు అక్కడి ఆచారాల ప్రకారం 'రాహుకాలం (అశుభకరమైన సమయం)' సుమారుగా రోజూ పొద్దున్నే రావడం గమనించాను! సోమరితనంతో నిండిపోయిన వారికి రోజంతా అమంగళకరమే!

ఏదో పని ఉండి, 1929 సంవత్సరం ఆగష్టు నెలలో నేను బేలూరు మఠానికి వెళ్ళాను. శివానంద స్వామి (మహాపురుష్ మహరాజ్) అప్పటి సర్వాధ్యక్షులు.

మద్రాసు మఠంలో జరిగే పని మీద ఆయనకు అమితమైన ఆసక్తి ఉండేది. మఠం పని కుంటుపడకుండా జరగడం కోసం, నన్ను వీలైనంత త్వరగా వెనక్కు వెళ్ళమని సలహా ఇచ్చేవారు. కానీ ఆసారి వెళ్ళినప్పుడు నేను అక్కడ కొంచెం ఎక్కువ రోజులు ఉందామనీ, అక్కడి ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని ఆనందిద్దామనీ అనుకున్నాను. శివానంద స్వామి తిరుగు ప్రయాణం గురించి అడిగినప్పుడు, రాబోయే కొద్ది రోజులు అమంగళకరాలు కాబట్టి ఆ రోజులు అక్కడే ఉండిపోతానని సమాధానమిచ్చాను. నిజానికి వీటిని నేను అంతగా పట్టించుకోను. నేను చెప్పింది కేవలం సాకు మాత్రమే. శివానంద స్వామి అప్పుడు చెప్పిన మాటలు మనందరికీ కనువిప్పు కావాలి.

"…. కానీ మీరందరూ కార్యోన్ముఖులు. మీకు శుభం, అశుభం వంటి వాటితో సంబంధం లేదు. పంచాంగంతో మీకు పని లేదు. గురుదేవులు, 'అటువంటి విషయాలను నమ్మేవారి మీదే అవి పనిచేస్తాయి, తక్కినవారి మీద పనిచేయవు' అని చెప్పేవారు. అంతేకాక మీరు దివ్యజనని భక్తులు. ఆమె మిమ్మల్ని ఎల్ల వేళలా కాపాడుతూనే ఉంటుంది. భగవంతుని నామస్మరణతో ప్రయాణం ప్రారంభించినవారు కష్టాలుపడే ప్రశ్నే లేదు. ఆయన నామజప మహిమ వలన ఘోరకష్టాలు కూడా ఆశీర్వాదాలుగా మారిపోతాయని చెబుతూ. ఈ పాటను పాడారు:

తల్లి నామస్మరణతో పయనమయ్యే
బిడ్డలను పరమేశ్వరుడు త్రిశూలధారి
రక్షించును గాక! రక్షించును గాక!

తులసీదాస్ వ్రాసిన ఒక పద్యంలో ఇదే భావన ఉంది.

ప్రతి చంద్రకళా పవిత్రమైనదే
ప్రతి దినమూ పావనమైనదే
దైవాన్ని మరచినవారినే
అమంగళదినం ప్రభావితం చేస్తుంది

ఏ రోజునైతే భగవంతుని నామాన్ని మనఃస్ఫూర్తిగా తలుచుకుంటామో, ఆ రోజు ముమ్మాటికీ మంచి రోజు.

1933 సంవత్సరంలో, మొదటిసారిగా పాశ్చాత్య దేశాలకు వెళ్ళవలసి వచ్చినపుడు, నేను ఏ పంచాంగాలూ చూడలేదు. అంతా సవ్యంగానే జరిగింది.

నేను భగవత్సంకల్పం వలన, ఆయన పనిని నెరవేర్చడం కోసం వెళుతున్నానని తలచాను. మనస్సు పవిత్రంగా ఉంటే ఏ పంచాంగాలూ చూడనవసరం లేదు. ఆయన నామస్మరణ మొదలుపెడితే, ప్రతిక్షణమూ మంగళకరమే. నేను ఐరోపా దేశాలలో ఉన్న రోజులలో చాలామంది నా జాతకచక్రాన్ని, హస్తసాముద్రికాన్ని పరిశీలిస్తామని ముందుకు వచ్చారు. నాకు అసలు జాతకచక్రమే గీయబడ లేదు. "మీకు తారాబలం, చంద్రబలం వంటి వాటిమీద నమ్మకం లేదా?" అని ఒక భక్తుడు అడిగాడు. "ఆ తారలనూ, చంద్రుణ్ణీ, తక్కిన అన్ని గ్రహాలనూ నియంత్రించే శక్తి చేతులలో నేను పెట్టబడ్డాను. నాకు వాటితో పని లేదు!" అని సమాధానం చెప్పాను. మహాత్ముల జయంతుల సమయంలో వారివారి స్మృతులతో ఎక్కువ కాలం గడపాలి. ప్రార్థన, జపం, ధ్యానం మరింత ఎక్కువ చేయాలి. ఆడంబరంగా ఉత్సవాలను నిర్వహించేకంటే, మరింత అంతర్ముఖం కావడం మేలు. బయట నలుగురితో కలవడం కంటే, మన అంతరంగంలో ఆ మహాత్ములను కలవడానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి. వారు గతించారని తలచవద్దు. వారి చైతన్యస్థాయిని చేరుకోగలిగితే వారిని తప్పకుండా కలుసుకోవచ్చు. కాబట్టి వారు జీవించిన సమయంలోనే కాక, నేటికీ వారు జీవించి ఉన్నట్టే లెక్క. ఎవరైనా సరే, నిజాయతీగా వారి చైతన్యస్థాయిని లేవనెత్తడం నేర్చుకుని, ఆ మహాత్ముల జీవితాల మీద, వారు నిలబడ్డ ఆదర్శాల మీద మనస్సు కేంద్రీకరించగలిగితే, వారిని కలుసుకుని, వారి సాన్నిధ్యాన్ని పొందవచ్చు. క్రీస్తు రెండు వేల సంవత్సరాల క్రితం జీవించాడనీ, బుద్ధుడు ఏనాడో గతించాడనీ, అనుకోవద్దు. వారు అమరులు. అలాగే శ్రీరామకృష్ణులు, వివేకానందులు ఇప్పటికీ జీవించేవున్నారు. వారిలోని దివ్యశక్తి ఇప్పటికీ వేలాదిమంది జీవితాలను సరిదిద్ది, మార్గదర్శనం చేస్తోంది.

ధ్యానం కొరకు సమయం

రోజుకు నాలుగుసార్లు ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. బ్రహ్మానంద స్వామి వేకువ, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, అర్ధరాత్రి సమయాలలో ధ్యానం చేయమని చెప్పేవారు. ఈ సమయాలలో ప్రకృతి ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు మన లోపలా, బయటా ఉండే ఆధ్యాత్మిక ప్రకంపనలలో సాంత్వన చోటుచేసుకుంటుంది. నాలుగుసార్లు చేయలేకపోతే, కనీసం రెండుసార్లు, ఉదయం, సాయంత్రం తప్పనిసరిగా చేయాలి.

మనం రోజుకు ఎన్నిసార్లు తింటూవుంటాము? భౌతికమైన ఆహారానికి సమయం దొరికినప్పుడు, మానసికమైన ఆరోగ్యానికి తప్పనిసరిగా కావలసిన ఆధ్యాత్మికమైన ఆహారానికి సమయం దొరకదా? ఆకలి వేసినప్పుడు పరిగెత్తి, ఏది దొరికితే దాన్ని తింటాము! అదే విధంగా ఆధ్యాత్మికాహారానికి కూడా ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. ఇలా చేయగలిగితే, సమయం చాలడం లేదని చెప్పే సాకులు తగ్గుతాయి. వేకువఝాము ధ్యానానికి సర్వోత్తమమైన సమయం. అప్పటికి, గడచిన రోజు జ్ఞాపకాలను రాత్రి నిద్ర చాలా వరకూ చెరిపివేసి ఉంటుంది. మనలోని భావోద్వేగాలు శాంతించి ఉండడం వలన, మనస్సును ఏకాగ్రపరచడం సులువవుతుంది. నిద్రలేవగానే భగవంతుణ్ణి తలుచుకుని నమస్కరించండి. మీ ఇష్టదేవతా మంత్రంతో లేదా రూపంతో హృదయాన్ని నింపివేయండి. ప్రాపంచిక విషయాలను ఆ సమయంలో మనస్సులోకి ఏమాత్రం రానీయవద్దు. చైతన్యస్థాయిలోని మనస్సు పూర్తిగా చురుకుదనంలోకి రాకపోవడం వలన మన మాట వింటుంది. అచేతనావస్థలోని మనస్సు కూడా చురుకుగా లేకపోవడం వలన, మీరు ఇచ్చే సూచనలు అక్కడ దాకా చేరుకుంటాయి. సూర్యోదయానికి పూర్వపు సమయం ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు ఎంతో విలువైనది. కాబట్టి ఆ సమయాన్ని సాధకులు జపధ్యానాలకు చక్కగా వినియోగించుకోవాలి.

ధ్యానం పూర్తి అయ్యాక కూడా వెంటనే లేవకుండా, ప్రశాంతంగా కాసేపు కూర్చోవడం మంచిది. ఆ సమయంలో మన ధ్యానగమ్యం గురించి శాంతచిత్తంతో ఆలోచించాలి. అప్పుడు మన మనస్సు ఆధ్యాత్మికాలోచనలతో నిండిపోయి, ఆధ్యాత్మికానందాన్ని పొందుతాము. ఈ ఆనందం అసలు ఎక్కడ నుంచి వస్తుంది? మన అంతరంగంలోని లోతట్టు పొరల నుంచి వస్తుంది. ఉపాసన, ధ్యానం మొదలైన సాధనల నుంచి వచ్చే ఈ ఆనందాన్నే భజనానందం అని కూడా అంటారు. దీని వలన మనతోనూ, బయటి ప్రపంచంతోనూ సామరస్యాన్ని సాధించగలుగుతాము. ఈ సామరస్య భావన కొనసాగించడానికీ, మనలోని ఆంతరికమైన శాంతిని పెంపొందించడానికీ ఆ సమయంలో మనం కొన్ని ప్రార్థనలను లేదా శ్లోకాలను పఠించవచ్చు. ఇంకా, మనం ఆసనం నుంచి లేచిన తర్వాత కూడా వెంటనే అందరితోనూ మాట్లాడకుండా, ఆధ్యాత్మిక చింతనాన్ని కొనసాగిస్తూ, మనల్ని మనం భగవన్మయం చేసుకుంటూ కొంతసేపు గడపగలిగితే మంచిది. ఈ విధంగా రోజూ సాధన చేస్తే, ధ్యానప్రవాహం ఒకటి మనలో మొదలై, మన మనస్సును ఎప్పుడూ ఉన్నతమైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది.

ధ్యానం తర్వాత మనం కూర్చునే సమయం మరీ దీర్ఘంగా ఉండకూడదు. పావుగంట సేపు ధ్యానం చేసి, ముప్పావు గంట కూర్చోకూడదు! మీరు ఒక గంట లేదా గంటన్నర సేపు ధ్యానం చేసి, ఒక పావుగంట కూర్చొంటే, మీ ఆధ్యాత్మిక మనఃస్థితిని ప్రాపంచిక ఆలోచనలు పాడుచెయ్యకుండా ఆపవచ్చు. ఈ విధంగా చేయమని బ్రహ్మానంద స్వామి మాకు సూచించారు.

నిద్రను గురించిన సూచనలు

ఐదు లేదా ఆరు గంటల నిద్ర ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి సరిపోతుంది. ఎనిమిది గంటల నిద్ర అవసరం లేదు. సాధనలో భాగంగా, మనలోని మానసికమైన, నాడీ సంబంధమైన ఉద్వేగాలను ప్రయత్నపూర్వకంగా, రోజంతా ఉపశమింపజేస్తూనే ఉంటాం కాబట్టి ఎక్కువ నిద్ర అవసరం లేదు. ధ్యానం చక్కగా కొనసాగాలంటే, దైనిక చర్యలో భాగంగా అన్ని రకాల ఉద్వేగాలను ఉపశమింపజేయడం మనం నేర్చుకోవాలి. విపరీతమైన నరాల బలహీనత కలవారు ఎప్పటికీ ధ్యానం చేయ లేరు. మనం కల్పించుకున్న అభిప్రాయాలను (అంటే సెంటిమెంట్లను), మనో భావాలను, అవి మంచివి, పవిత్రమైనవి, ఉన్నతినిచ్చేవి అయినా సరే, నియంత్రణ లో ఉంచుకోవాలి. శరణాగతస్ఫూర్తినిచ్చే భావనలకు చేయూతనిస్తూ, మనస్సును సాంత్వన పరచి, అనంతమైన పరమాత్మతో మన మనస్సును అనుసంధానం చేసి, ఆ విధంగా అన్నిరకాల ఉత్కంఠతలనూ, మానసికోద్వేగాలనూ పారద్రోలాలి. ఈ విధంగా మీరు చేయగలిగితే, ఒక రకమైన శాంతిని ఎల్లప్పుడూ అనుభవిస్తూ ఉండగలుగుతారు. ధ్యానానికి కూర్చునే లోపే, మనం రిలాక్స్ అవ్వడాన్ని నేర్చుకో గలిగితే ఇంకా బాగా ధ్యానం చేయగలుగుతాము.

మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత అంటే రెండు గంటల ప్రాంతంలో కొంచెం విశ్రాంతి 'కోడికునుకు'లాగా కొద్దిసేపు నిద్రపోవడం వలన మనస్సుకు నూతన ఉత్సాహం కలుగుతుంది. ఇది ఎంతో ఉపయోగకరం, కానీ ఆచరణలో ఇది చాలా మందికి సాధ్యం కాకపోవచ్చు. ఉదయం నుంచీ చురుకుగా చేస్తున్న పనులను ఆపివేసి, హఠాత్తుగా మనస్సును ఇష్టదైవంతో నింపడం, మంత్రోచ్చారణతో తిరిగి సాంత్వనలోకి వెళ్ళడం చాలా కష్టంగా తోచవచ్చు. కానీ ప్రయత్నిస్తే సాధించవచ్చు.

అలాగే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు, ప్రాపంచిక భావాలతో నిండివుండే నవలలను, కథలను, కల్పనలను చదువకూడదు. ఆ సమయంలో ఒక పవిత్రమైన ఆలోచన లేదా శబ్దం మీద మనస్సును లగ్నం చేయడం ఎంతో మంచిది.

భగవంతుని అంకం మీద పడుకున్నామనీ, లేదా మన మనస్సు అనే చిరుదివ్వె భగవంతుడనే అనంతమైన కాంతి సాగరగర్భంలో కలసిపోతున్నదనీ, లేదా మరేదైనా ఉన్నతమైన కల్పనను చేయవచ్చును. నిద్రపోయే ముందు భగవంతుడు మన మనస్సులో నిండిపోవాలి. ప్రాపంచికమైన ఆలోచనలతో నిద్రలోకి జారుకుంటే, అచేతనావస్థలో ఆ విషయం మీదే మనస్సు పనిచేసి, రకరకాల దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి. అందువలన సాయంకాలం అయినప్పటి నుంచీ మనస్సులో ఏ ఆలోచన కలుగుతున్నదో అని, ఒక కంట కనిపెట్టి ఉండాలి. ఆ సమయాన్ని భగవత్సంబంధమైన ఆలోచనలతో, దైవనామస్మరణతో గడపడం వలన అమోఘమైన ఫలితాలు కలుగుతాయి. ఈ విధంగా మాత్రమే ఆచేతనావస్థలోని మనస్సును పవిత్రీకరించగలము. చౌకబారు సాహిత్యాన్ని చదివి నిద్రపోవడం చాలా హాని చేస్తుంది. ఈ విధమైన జాగ్రత్త తీసుకోకపోతే కలిగే దుష్ఫలితాలు మనకు అంత తేలికగా అర్థం కావు. కాబట్టి నిద్రపోయే సమయంలో అచేతనావస్థలోని మనస్సు పోకడలను నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ అచేతన మనస్సును మన దృష్టిపథం నుంచి జారిపోకుండా చూచుకోవాలి.

నిద్ర నుంచి మేలుకునే సమయంలోనూ, నిద్రకు ఉపక్రమించే సమయంలోనూ భగవంతుణ్ణి తలుచుకోవడం మీకు కష్టంగా తోస్తే, భగవంతుని చిత్రపటాన్ని మీరు పడుకునే చోట ఉంచండి. దీపాలు ఆర్పబోయే ముందు, మేలుకున్న వెంటనే ఈ చిత్రం వైపు చూడడం అలవాటు చేసుకోండి. ఒకసారి ఈ అలవాటు చేసుకున్నాక, ఆ సమయాలలో భగవంతుణ్ణి తలుచుకోకుండా ఉండడం చాలా కష్టం అవుతుంది!

మరో విషయం చెప్పుకోవాలి. నిశిరాత్రి వేళ మెలకువ వస్తే, వెంటనే జపాన్ని ప్రారంభించండి. కానీ జపాన్నీ, నిద్రనూ కలగాపులగం చేయవద్దు. అది అంత మంచిది కాదు. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వంద సార్లు లేదా వెయ్యి సార్లు జపం చేసి పడుకోండి. మీరు అనుకున్న సంఖ్యను చేరుకునే దాకా జపాన్ని ఆపవద్దు. ఈ విధంగా చేస్తూ, నిద్ర పట్టేలోపల, మంత్రోచ్చారణ నుంచి వచ్చే పవిత్రశబ్దంతో మీరు పూర్తిగా నిండిపోయేటట్టు జాగ్రత్త తీసుకోండి.

సుస్థిరమైన చైతన్యపు కేంద్రాన్ని కలిగిఉండండి

మీ చైతన్యపు కేంద్రానికి (అంటే మీ ఇష్టదైవాన్ని ఎక్కడ చూడదలుచు కున్నారో ఆ చోటుకు) ఒక స్థిరమైన స్థానం ఉండాలి. మీలోని అహంకారపు

మూలస్థానం మీద ధ్యానించడం లేదా మీలోనే ఉన్న దివ్యత్వంతో అనుసంధానం చేసుకోవడం ద్వారా మీ చైతన్యపు కేంద్రం యొక్క స్థానాన్ని మీరు కనుగొంటారు. ఈ కేంద్రం వద్ద సుస్థిరంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించండి. హృదయస్థానం కంటే తక్కువ స్థాయిలోని కేంద్రాల వైపు కన్నెత్తి కూడా చూడవద్దు. కొన్ని తాంత్రిక గ్రంథాలలో అలా చేయవచ్చునని వ్రాసివుండవచ్చు గాక మీరు మాత్రం చేయవద్దు. ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకులు అలా చేస్తే, మనస్సులో లైంగికమైన లేదా ఇతర భావోద్వేగాలు చెలరేగే ప్రమాదం ఉంది.

ఆహార నియంత్రణ

ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఎప్పుడూ అతిగా భుజించరాదు. ఆహార విషయాలకు సముచితస్థానాన్ని ఇవ్వాలి. అది మన అదుపాజ్ఞలలో లేని ఒక భూతంలాగా తయారుకాకూడదు. మీ స్వభావానికి సరిపడే ఆహారాన్ని, దాని పరిమాణాన్ని నిర్ణయించండి. రెండు వారాలకు ఒకసారి పూర్తిగా ఉపవాసం ఉండడం మంచిది. కానీ సర్వకాలాలలో మితంగా భుజించడం ఇంకా ఉత్తమం. ఉపవాసం అందరికీ సరిపడకపోవచ్చు. అటువంటివారు ఉపవాసం కోసం ఆరాట పడడం మంచిదికాదు. మరికొందరు ఉపవాసం చేద్దామని మొదలుపెట్టి, పూర్తి చేయలేకపోతుంటారు. ఆపైన చేయలేకపోయామని, దిగులు పడుతుంటారు. భగవంతుని గురించి ఆలోచనల బదులు, ఇటువంటి విషయాలపై చేసే ఆలోచనల సమయాన్ని, శక్తిని వృథా చేస్తాయని మనం తెలుసుకోవాలి.

ఆసనం

రెండు రకాల ఆసనాలు (కూర్చునే భంగిమలు) ఉంటే మంచిది. మీకు ఇబ్బంది అనిపించినపుడు, ఒక భంగిమ నుంచి మరో భంగిమకు మారవచ్చు. సాధన యొక్క సారాంశం 'ధ్యాస' (అంటే భగవంతుని గురించిన ఎడతెగని ఆలోచన). మనసమాయత్తం అంతా సరైన మనఃస్థితిలోకి వచ్చిన మనస్సును ఆ భగవంతుని మీద ఏకాగ్రం చేయడానికేనని మరచిపోకూడదు. సరైన మనఃస్థితిలోకి త్వరగా రాగలిగితే, ధ్యానం కూడా సులువవుతుంది. భారతదేశంలో ఈనాడు యోగాసనాల అభ్యాసానికి ఎంతో ప్రాచుర్యం లభిస్తుంది. ఎంతో కష్టంతో కూడుకున్న ప్రత్యేకమైన యోగాసనాలు ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి అవసరం లేదు. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోగలిగితే చాలు. ఆరోగ్యమైన శరీరం సహాయంతోనే,

ధ్యానానికి అవసరమైన విధంగా, తల, శరీరం ఒకే సరళరేఖలో తిన్నగా, స్థిరంగా, సుఖంగా ఉండేటట్లు కూర్చోవడం కుదురుతుంది. ఇలా కూర్చోవడం కూడా, చాలా కాలం సాధన చేశాక మాత్రమే సులభమూ, స్వాభావికమూ అవుతుంది.

ప్రాణాయామం

సాధారణ ప్రజలకు ప్రాణాయామం ప్రమాదకరం. ఎందుకంటే ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి సరిపడేంత మనోనియంత్రణను వారు కలిగివుండరు. అంతేకాక ఈ విద్యలో నిష్ణాతులైన గురువులు వారికి అందుబాటులో ఉండరు. శ్వాసను ఆపకుండా, సమానమైన ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను కలిగిన లయబద్ధమైన శ్వాసను అభ్యాసం చేయవచ్చు. రోజులో ఏదోవొక సమయంలో ఈ లయశ్వాస అభ్యాసాన్ని మొదలుపెట్టి, తర్వాత తర్వాత మిగిలిన సమయాలలో కూడా చేయవచ్చు. చివరకు రోజంతా అభ్యాసం చేస్తూ, ఒక అలవాటుగా మార్చుకోవచ్చు. లయబద్ధం కాని శ్వాస చాలా శక్తిని వృథా చేస్తుంది. అంతేకాదు మనస్సును అశాంతితో నింపుతుంది. మన ఇంద్రియాలను శాంతపరిచి, మనస్సును లయబద్ధం చేయాలి. ఈ శరీరం అనే రథం యొక్క పగ్గాలను మీ చేతులలోకి తీసుకోవాలి. అప్పుడే స్వారీ సాఫీగా సాగుతుంది.

అన్ని సమయాలలోనూ జాగరూకులుగా ఉండాలి

మనస్సుతో సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ సావధానంగా మసలుకోవాలి. మీరు చేసే ప్రతి పని వెనుకా ఉండే నిజమైన ఉద్దేశ్యాలను మీరే ఒక కంట కనిపెట్టండి. మిమ్మల్ని మీరు తీవ్రంగా విమర్శించుకోండి. కానీ ఆశాపూరక దృక్పథాన్ని వదలిపెట్టవద్దు. నిర్మాణాత్మకమైన విమర్శలు మీ ఆధ్యాత్మికమైన పరిణతిని, తపనను పెంచుతాయి. నేను 'పాపి'ని అన్న భావన మిమ్మల్ని 'శాశ్వతమైన పాపులు'గా చేసేస్తుంది. వినాశకరమైన భావనల వలన ఆధ్యాత్మిక జీవితం కుండిపడుతుంది.

పనులను పదేపదే చేయడం ద్వారా అలవాటు ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి మనం చేసే పనులను మార్చడం ద్వారా అలవాట్లను మార్చుకోవచ్చు. కానీ అలవాటు మన ప్రాథమిక స్వభావం కాదు. మన ప్రాథమిక స్వభావం దివ్యత్వమే. ఇంతకీ విషయం ఏమిటంటే, ఎంత చెడ్డ అలవాటైనా మానుకుని మంచి మనుష్యులుగా మారవచ్చు. కానీ అలవాటు ఎంత పాతదయితే, దాన్ని అధిగమించడం అంత కష్టమవుతుంది. ఎంతో ప్రయత్నం చేస్తూ ఉన్నా సరే, ఏదైనా దురలవాటు మిమ్మల్ని వీడకపోతే,

నిరాశ పడవద్దు. మన అచేతనావస్థలోని మనస్సును జాగరూకతతో గమనిస్తూ, క్రమశిక్షణను చక్కగా పాటిస్తూ, ముందుకు సాగుతూ ఉంటే, అన్నిరకాల దురలవాట్లూ బలహీనపడి, చివరకు మాయమవుతాయి. కానీ ప్రయత్నలోపం ఉండకూడదు. ఓర్పు, పట్టుదల అవసరం. సంకల్పం ఉన్న చోట మార్గం ఉంటుంది సుమా! మీరు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త మరొకటి ఉంది. అదేమిటంటే కొత్తగా చెడ్డ అలవాట్లను చేసుకోకూడదు! ఉన్నవాటిని పోగొట్టుకోవడంతో ఆగిపోవాలి!

ఒక గొలుసు యొక్క బలం ఆ గొలుసులోని అత్యంత బలహీనమైన కొక్కెం బలం మీద ఆధారపడివుంటుంది కదా. అలాగే బలహీనమైన క్షణాలలో మన ప్రవర్తన, చెడ్డవారి సాంగత్యాన్ని ఏమాత్రం తట్టుకోగలమో నిర్ణయిస్తుంది. కాబట్టి మనం జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ, వీలైనంత వరకూ చెడ్డవారి ప్రభావం నుంచి బయటపడాలి. మనలో ఉండే బలహీనతలను సరైన ఆలోచనాసరళితోనూ, సత్ప్రవర్తనతోనూ, స్వయం–విశ్లేషణతోనూ, ప్రార్థనాదులతోనూ దూరం చేసుకోవాలి.

మనం నిజంగా సావధానంగా ఉంటూ, నిజాయతీగా ఆధ్యాత్మికతను కోరుకుంటే మన మనస్సులో వచ్చే ప్రతి చిన్న స్పందననూ, ఆలోచననూ గమనించ గలుగుతాము. కానీ సాధారణంగా మనం మందకొడిగా జీవిస్తూ, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను తీసుకోకుండా, రోజులు గడిపేస్తూ ఉంటాము. మనస్సు అనే రథం మనల్ని గోతిలోకి దించినప్పుడే, మేలుకుంటాము. ఆ గోతికి దారితీస్తున్న ప్రయాణాన్ని మనం గమనించము. ఎందుకంటే మనకు నిర్లక్ష్యం ఎక్కువ. ఆధ్యాత్మికత కోసం మనం చేసే ప్రయత్నాలు ఎప్పుడూ అరకొరగానే ఉంటాయి!

కాబట్టి పగ్గాలను గట్టిగా పట్టుకోండి. ఈ ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో జరిగే ప్రమాదాలన్నీ మన అజాగ్రత్త వలనే జరుగుతాయి. కాబట్టి సురక్షితంగా పయనం సాగేందుకు కావలసిన అన్ని జాగ్రత్తలూ తీసుకోండి. మీ మనస్సును ఒక్క నిమిషం కూడా మీ పహరాలోంచి తప్పుకోనివ్వకండి. ఏ మార్గాన్ని అనుసరించే సాధకుల కైనా ఈ నియమావళి వర్తిస్తుంది.

మీ పరిసరాలతో మమేకం కండి

మీరు ఎక్కడ ఉన్నా సరే అక్కడొక ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని సృష్టించండి. మీ గదినే మందిరంగా మార్చండి. మీరు ఒక తీర్థప్రదేశాన్ని లేదా మఠాన్ని దర్శించినపుడు, అక్కడి పవిత్ర వాతావరణాన్ని ఆనందిస్తే సరిపోదు. మీరు కూడా మీ వంతుగా అక్కడి పవిత్రతను పెంపొందించడానికి కృషి చేయాలి. పాశ్చాత్య

దేశాలలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. మన దేశంలో కూడా ఆ పరిస్థితి రావచ్చు. కాబట్టి మనం సత్వరమే మేలుకుని, నడుం బిగించి ఎంతోకొంత పని చేయాలి. పెద్దపెద్ద నిర్మాణాలు, విగ్రహాలు ఆధ్యాత్మికతను ప్రతిబింబించవు. మరొక మాటలో చెప్పాలంటే, ఆధ్యాత్మికత 'నగదు'గా రూపాంతరం చెందితే ఇవన్నీ ఏర్పడతాయని చెప్పవచ్చు.

మన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం పట్ల అసంతృప్తి చెంది, విచారిస్తూ కూర్చోవడం వలన ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. ఈ ప్రపంచం మీకోసం మారదు. మీ ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కోసం మీరే మారాలి. మీ వ్యక్తిగతమైన స్వభావాన్ని పరమ సత్యంతో అనుసంధానం చేసి, సామరస్యాన్ని సాధించాలి. మన సాధనలో భాగంగా భగవంతుణ్ణి గురించి, ఆయనతో మనకున్న సంబంధాన్ని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించాలి. తక్కిన విషయాలను గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించి దిగులు పడకుండా, వాటిని మరచిపోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మనం, మనలోని దివ్యత్వం – వీటి గురించిన ఆలోచనలే మన మనస్సులో నిండిపోవాలి. ఇదే అత్యున్నతమైన ఆధ్యాత్మికస్థాయి అని చెప్పుకోలేం గానీ, కానీ అత్యున్నతమైన గమ్యానికి చేరే సోపానంలో మనం చేరుకోవలసిన ఒక మెట్టు అని చెప్పుకోవచ్చు. అంతిమంగా, మనతోపాటుగా ఇతరులలోని దివ్యత్వాన్ని గుర్తించి, భగవంతుని కోసం, భగవంతుని ద్వారా, భగవంతుని వలన, అందరినీ ప్రేమిస్తూ, ఇతరులకు కూడా మార్గదర్శకులం కావాలి.

భగవంతునితో నిశ్చితమైన సంబంధాన్ని నెలకొల్పుకోండి

ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు భగవంతునితో నిశ్చితమైన సంబంధాన్ని నెలకొల్పుకుని తీరాలి. ప్రారంభదశలో భగవంతుని ఏదోవొక రూపాన్ని లేదా గుణాన్ని ప్రేమించాలి. అలా ప్రేమిస్తున్న ఇష్టదైవం వెనుకవున్న అవతారతత్త్వాన్ని, ఆ తర్వాత ఆ అవతారతత్త్వం వెనుక ఉన్న నిరాకార నిర్గుణ పరబ్రహ్మాన్ని చూడ గలగాలి. మన ఇష్టదైవం మనల్ని ఒక్కొక్క అడుగూ వేయిస్తూ అంతిమ గమ్యమైన జ్ఞానోదయం వైపు తీసుకొనివెళ్ళాలి. అందరిలో ఉన్న దివ్యత్వాన్ని గుర్తించడం ద్వారానే, పరమగమ్యానికి చేరుకోగలమని అవగతం చేసుకోవాలి. ఎవరైనా సరే, ఒక్క గెంతులో పరమగమ్యానికి చేరుకోలేరు. 'ఒక్క గెంతులో గమ్యం' అని కొందరు చెప్పే సులభోపాయం వినసొంపుగా ఉండవచ్చు. కానీ, దానికి కావలసిన సన్నాహాలన్నీ పూర్తి చేసినవారే చేరుకోగలరు. మన దృక్పథాన్ని సువిశాలం చేసి,

విశ్వం మొత్తాన్నీ భగవన్మయంగా చూడగలిగితే, పురుషులు, స్త్రీలు, వస్తువులు, విషయం, విషయాన్ని తెలుసుకునేవాడు అన్న భేదాలు చెరిగిపోతాయి. అనేక నామరూపాలతో తనను తాను వ్యక్తీకరించుకుంటున్న పరమాత్మను అనుభూతి చెందగలము.

అత్యంత దారుణమైన విషయాలలోనూ, నీతి బాహ్యమైన విషయాలలో కూడా భగవంతుణ్ణి చూడడం మనం నేర్చుకోవాలి. నీచాతినీచమైన, భీకరమైన, అశ్లీలమైన వ్యవహారాలు కూడా ఆయన ప్రేరేపణల వలనే జరుగుతున్నాయని మనకు తెలియాలి. ఇంత తెలిసినా, అవి మనస్సును ప్రభావితం చేయకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. ఇది ఎలా సాధ్యం? మంచీ, చెడూ – ఈ రెంటిలోనూ దైవాన్ని చూడగలిగే సమదృష్టిని పెంపొందించుకుంటే తప్ప, మన మనస్సును ప్రశాంతతతో నింపలేము.

అన్నింటా దైవాన్ని చూడగలిగినప్పుడు మాత్రమే, మన మానవీయ పరిమితులను, రాగద్వేషాల వంటి ద్వంద్వాలను అధిగమించి, సృష్టిలో జరిగే ఈ వైచిత్ర్యాలను పక్కన పెట్టగలుగుతాము. ఇవన్నీ అశాశ్వతాలనీ, కేవలం ఎండమావుల వంటివనీ అర్థం చేసుకుని, వీటి వెనకాల ఉన్న శాశ్వతుడైన భగవంతుణ్ణి అనుభూతి చెందాలి. మన మనస్సు, ఇంద్రియాలు మన ముందు ఉంచే రకరకాల ప్రలోభాలను అధిగమించి, అవిధేయమైన మనస్సును విధేయత లోకి తెచ్చుకోగలిగితేనే, మనం భగవన్ముఖులమై, ఆయననే మన జీవితపు కేంద్ర బిందువుగా చేసుకోగలము.

ఉన్నవి ఉన్నట్టుగా విషయాలను చూడడం నేర్చుకోవాలి. అత్యంత సుందరమైన పుష్పం, అశుద్ధం పక్కపక్కనే ఉండడం మీకు చాలాచోట్ల కనిపిస్తుంది. నామరూపాలకూ, ద్వంద్వాలకూ అతీతమైనస్థాయిని చేరుకోనిదే, వాటిని విడదీసి చూడకుండా ఉండడం సాధ్యం కాదు. సాధన ప్రారంభదశలో ఈ ప్రపంచం పట్లా, దానిలోని సుఖాల పట్లా మీలో విముఖత జనిస్తుంది. సాధనలో ముందుకు పోయిన కొద్దీ, ఈ విముఖత మాయమై, ఆధ్యాత్మికమైన దివ్యచక్షువులతో ఈ ప్రపంచాన్ని చూడగలుగుతారు.

మీ మనస్సును సంబాళించడం నేర్చుకోండి

మీ మనస్సుకు ఏ విధంగా చెప్పి ఒప్పించగలరో, ఆ విధానాన్ని నేర్చుకోవాలి. ఒక ఆవు నుంచి పాలు పితకాలంటే, సరిగ్గా ఎలా పాలు పితకాలో తెలియాలి. లేకపోతే మీరు ఆ పనిని చేయలేరు. మీకు ఎక్కువ పాలు కావాలంటే, మీరు

ముందు మంచి 'పాలేరు'గా మారాలి. మీరు చేసే సద్గ్రంథపఠనం వగైరాల ద్వారా, మీ మనస్సును మంచి ఆలోచనలతో నింపినా, దాన్ని ఎలా సంబాళించాలో తెలియకపోతే, లాభం ఉండదు. పాలకు బదులు 'తన్నులు' తగలవచ్చు.

మనస్సులో ఎన్నో గదులు, వాటిలో ఎన్నో చీకటి మూలలు ఉన్నాయి. వాటిని చక్కగా పరీక్షించి, శుభ్రం చేయాలి. ఇప్పటి వరకూ తెరవని ఉదాత్తమైన గదులను, అంటే వైరాగ్యం, భక్తి మొదలైన గదులను తెరిచి, భగవన్మయ భావనలను లోనికి ఆహ్వానించాలి. కానీ చివరికి, ఈ గదులన్నింటినీ అగ్నికి ఆహుతి చేసి ముందుకు సాగాలి. ఎందుకంటే పరమసత్యం మంచీ-చెడులకు అతీతమైనది.

అన్నిరకాల పరిస్థితులలోనూ భగవంతుని వైపే తిరగండి

మీకు గుచ్చుకునే ప్రతి ముల్లు, మీకు తగిలే ప్రతి ఎదురుదెబ్బ, మిమ్మల్ని భగవంతుని వైపు నడిపిస్తుందన్న విషయం తెలుసుకోండి. మనలో కలిగే నిరాశలు, నిస్పృహలు, దేవుని ఆశీస్సులని గుర్తెరగండి. ఈ ప్రపంచపు అశాశ్వతత్వాన్ని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుచేసుకుంటూ ఉండండి. ఏదైనా కష్టం వచ్చినా, మోయలేని భారాన్ని మోస్తున్నా, మీ మనస్సును భగవంతుని దివ్యత్వపు ప్రవాహంతో నింపండి. ఆవిరియంత్రంలో ఆవిరి పేరుకుపోయినప్పుడు, ఆ ఆవిరిని బయటకు వదిలి, ఎలాగైతే ఒత్తిడిని తగ్గిస్తారో, అదే విధంగా మీలోని ఆవిరిని భగవంతుని వైపు మళ్ళించండి మీ స్నేహితునిగా, తోటి ఆటగాడిగా, నేస్తంగా ఆయనను భావిస్తూ, మీలోని అసంతృప్తిని వెళ్ళగక్కవచ్చు! ఆయన మీకు ఎంతో చేరువలో ఉన్నాడు, కానీ ఆయనను చేరుకోవడం మీకు తెలియాలి. మీరు స్వేచ్ఛగా, మనస్సు విప్పి మాట్లాడితే, ఆయన అపార్థం చేసుకోడు. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో, భగవంతునితో అత్యంత సన్నిహితమైన బాంధవ్యాన్ని ఏర్పరుచుకోవడమే ఒక ముఖ్యమైన పని.

ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ దైవం మీదే ఆధారపడుతూ, దైవాధీనంలో జీవించడం నేర్చుకోవాలి. ప్రారంభదశలో ఏదైనా మఠం నుంచి, లేకపోతే ఎవరైనా వ్యక్తుల నుంచి సహాయం తీసుకున్నా, పోనుపోను భగవంతుడే మన జీవితానికి చుక్కాని కావాలి. ఆయన నుంచే ప్రేరణను పొందడం నేర్చుకోవాలి.

మనల్ని దైన్యం ఆవరిస్తే, మనస్సంతా పాడయిపోతుంది. కానీ అటువంటి పరిస్థితులలో కూడా మనం, "భౌతికమైన మనశ్శరీరాలకే ఈ కష్టాలు. నాలోని ఆత్మను ఇవేమీ చేయలేవు. ఆత్మను ఇవి ఏమాత్రం బంధించలేవు" అని మనస్సులో బలాన్ని నింపుకోవాలి. అన్నివేళలా ఆత్మ వైభవాన్నీ, ఆత్మ అనుభవించే స్వేచ్ఛనూ

తలుచుకుంటూ, ఒక సాక్షిగా మారిపోవాలి. గొప్పగొప్ప మహనీయులందరూ ఈ విధంగానే తమతమ జీవితాలలో ప్రవర్తించారు. తమ మనస్సును క్షణమాత్రంలో భగవన్ముఖం చేసి, ఘోరమైన పరిస్థితుల వలన ప్రభావితం కాకుండా వారు ఉండగలిగారు.

మనలో ఆత్మ నెలకొనివుంది అన్న అనుభూతిని ఇవ్వగల సామర్థ్యం మనలోనే ఉంది. ఈ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. మన ఆలోచనలు, మనో భావాలు ఎల్లప్పుడూ మనలోని దివ్యచైతన్యం దిశగా తిరిగి ఉండాలి. ఆ ఆత్మ మనలో యథార్థంగా ఉందని స్పష్టంగా తెలుసుకోండి. బాహ్యప్రపంచంలో అంతు లేని దుఃఖం, నిరాశానిస్పృహలు, దైన్యం, బాధలు తాండవిస్తున్నాయి. అనాది నుంచీ ప్రపంచం ఇలాగే ఉంది. ఈ దృశ్యమాన ప్రపంచం ద్వంద్వాతీతంగా మారలేదు. కాబట్టి మంచి-చెడు, సుఖం-దుఃఖం అనే ద్వంద్వాలు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వస్తూనే ఉంటాయి. కేవలం సంతోషమే ఎల్లకాలం ఉండదు. మీరు చేయ గలిగింది ఏమిటంటే, భగవంతుని మీదే మరింతగా ఆధారపడుతూ, ఆయనను శరణువేడడం. నిజమైన శరణాగతి మాత్రమే శాంత్యానందాలను ఇవ్వగలదు. ఇలా చేయడం తప్పించుకు తిరగడం కాదు. ఇది మీలోని శక్త్యుత్సాహాలను, పారమార్థిక మనోభావాలను మరింత బలపరుచుకునే మార్గం. ఒక ఆచరణాత్మకమైన పరిష్కారం ఇది! మీరు ఫిర్యాదు చేసే బాహ్యప్రపంచపు కష్టాలూ, ప్రపంచ యుద్ధాలకు దారితీసే మనస్తత్త్వాలూ - ఇటువంటివన్నీ మిమ్మల్ని మరింతగా భగవంతుని చేరువలోకి చేర్చాలి. ఆయనే పరమశాంతికి ధామం. మనం పొందే దుఃఖాలూ, కడగండ్లూ, నిస్పృహలూ ఈ ప్రపంచపు అశాశ్వతత్వాన్ని ప్రతీ క్షణం మనకు గుర్తుచేస్తుండాలి. ఈ ప్రపంచంలో ఏ ఒక్క వస్తువు కూడా మనకు పూర్తి భద్రతాభావనను ఇవ్వలేదు. కాబట్టి సంతోషం, సుఖం వంటి వాటిని ప్రపంచంలో వెతకడం మానేద్దాము. భగవంతుడే వీటికి ఊటబావి. ఆయనే మనకు బలాన్ని ఇస్తాడు. ఆయన సంకల్పమే జరుగుతుంది. ఆయనలో ఐక్యం చెందడానికి ప్రయత్నిద్దాం. ప్రతి ఆధ్యాత్మసాధకునికీ ఉండి తీరవలసిన దృక్పథం ఇది.

సరళత్వపు ఆవశ్యకత

మీరు చేసే వృత్తి, వ్యవహారాలలో సరళంగా ఉండండి. చిన్నపిల్లవానిలో కనిపించే అమాయకత్వం మన వ్యవహారాలలో ప్రతిబింబించడం ఎంతో మంచిది. కాని చిన్న పిల్లలలాగా మంకుపట్టు, పెంకితనం ఏ మాత్రం పనికిరావు. ప్రాపంచికుల సాంగత్యంలో ముభావంగా లేదా లజ్జగా, ఎక్కువ మాట్లాడకుండా

ఉండాలి. కానీ 'నేను మీకంటే నయం' అన్న అహంకారాన్ని ప్రదర్శించకూడదు. ఇతరుల కష్టాలకు జాలిగుండెతో స్పందించవచ్చు. కానీ వ్యక్తిగతంగా వారికి దగ్గరవుతూ, సహాయం చేయకూడదు. అందువలన బంధాలలో ఇరుక్కునే అవకాశాలు పెచ్చు. దానివలన వారితో పూర్తిగా కలిసిపోకుండా, తగుమాత్రం దూరంగా ఉంటూ, వారి మీద దయ చూపించవచ్చు.

మీరు సరళంగా మారిన మరుక్షణం, వ్యవహారాలు కూడా ఋజుమార్గంలోకి మారిపోతాయి. మనందేవతల్లాగా దేవుని బిడ్డల్లాగా జీవించాలి. పసిపిల్లవానిలో కనిపించే సరళత్వం, పవిత్రత; ఎదిగిన మనిషిలో ఉండే పరిణత; ఇవన్నీ కలగలసిన వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకోవాలి.

మన హృదయాన్ని ప్రతీవారి ముందూ తెరిచి, మాట్లాడకూడదు. పవిత్రులు, ఆధ్యాత్మిక పరులైన వారి ముందుతప్ప చేసిన తప్పులను అందరి ముందూ ఏకరువు పెట్టడం వలన, చెడ్డవారు వాటిని తమకు అనుకూలంగా మలచుకుని, మన జీవితాన్ని దుర్భరం చేస్తారు. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోని కష్టనష్టాలను చవిచూసి, తద్వారా పురోగతి సాధించినవారి వద్ద మన అనుభవాలను వెల్లడి చేయవచ్చు. ప్రాపంచికులు ఆధ్యాత్మికానుభూతులను అర్థం చేసుకోలేరు. అందువలన వారి వద్ద మౌనమే మేలు. ఒకవేళ ఏమైనా చెప్పుకోవాలనిపించి, ఎవరూ దొరకకపోతే, మన ఇష్టదైవానికి విన్నవించుకోవడం మంచిది. దారినపోయే దానయ్యల సలహాల వలన మేలుకంటే కీడే ఎక్కువ జరుగుతుంది.

తామెవరో తెలియనివారు మీకెలా సహాయపడగలరు? వారు మంచివారే అయినా, మీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే ఆధ్యాత్మిక మార్గానికి కావలసిన సరైన సలహాను ఇవ్వలేరు. ప్రాపంచికులకు లేని ఒక ప్రత్యేకమైన జ్ఞానేంద్రియం, పారమార్థికతకు కావాలి. ప్రాపంచికుల హృదయదర్పణాలు మకిలిపట్టి ఉండడం వలన, జ్ఞానకాంతిని ప్రతిఫలించలేవు. ఒకవేళ ప్రతిఫలించినా, ఏర్పడే ప్రతిబింబం అస్పష్టంగానూ, వంకరటింకరగానూ ఉంటుంది. వారి సలహాల వలన సందిగ్ధత పెరుగుతుందే కానీ తగ్గదు.

ముందు మంచి మనిషిగా మారండి

ఇది ముఖ్యమైన విషయం: ఆధ్యాత్మికతతో నిండిన మహామనీషిగా మారబోయే ముందు నిజమైన సౌశీల్యవంతుడిగా తయారవ్వాలి. అప్పుడే వారు ఆధ్యాత్మికత వైపు పయనించగలరు. నేను అందరికీ మళ్ళీమళ్ళీ చెపుతున్నాను: "ఒక భక్తునిగా మారబోయే ముందు లేదా ఆధ్యాత్మిక సాధన ప్రారంభించబోయే

ముందు మంచి మనుష్యులుగా తయారవ్వండి.” ఆధ్యాత్మిక సాధనకు కావలసిన ప్రాథమిక సూత్రాలను కొన్నింటినైనా పాటించనిదే మంచిమనుష్యులుగా నిలదొక్కుకోలేరు. ఒక్కొక్కసారి కొంతమంది చాలా సంస్కారహీనంగా, అసభ్యంగా ప్రవర్తించడం చూస్తుంటాము. అలాగే ఒక్కోసారి పెద్దలే పిల్లచేష్టలను చేయడం చూస్తుంటాము. ఇలా ఎన్నడూ చేయకూడదు. అటువంటి ప్రవర్తనకు స్వస్తి చెప్పాలి. మరికొందరు జీవితాంతం అసభ్యకరమైన అలవాట్లతో, దుశ్శీలంతో గడిపివేస్తారు. బాల్యంలో సరైన పెంపకం లేకపోవడం వలన, వారు సరైన జీవితంలోకి తమను తాము మళ్ళించుకోలేకపోయారు. డేల్ కార్నిగీ వ్రాసిన “హౌ టు విన్ ఫ్రండ్స్ అండ్ ఇన్‌ఫ్లుయన్స్ పీపుల్?”(How to win friends and influence people?), “హౌ టు స్టాప్ వర్రీయింగ్ అండ్ స్టార్ట్ లివింగ్?”(How to stop worrying and start living?) (‘స్నేహితుల్ని గెలుచుకోవడం, ఇతరులను ప్రభావితం చేయడం ఎలా?’; దిగులు పడడం ఆపి, జీవించడం మొదలు పెట్టడం ఎలా?’) అనే గ్రంథాలను పారమార్థిక జీవనంలోకి అడుగు పెట్టేముందు చదువమని నేను చాలామందికి చెపుతుంటాను. నిజానికి ఆధ్యాత్మికత వలన మన జీవితాలలో ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలు చాలా తక్కువ అని నేను ఘంటాపథంగా చెప్పగలను. మన స్వభావంలోనూ, దృక్పథంలోనూ ఉన్న లోపాల వలనే చాలా సమస్యలు కొరకరాని కొయ్యలుగా మారుతున్నాయని మనం తెలుసుకోవాలి.

బయటివారికి మనం చాలా మంచివారిగా కనిపించవచ్చు. కానీ ఆ అభిప్రాయం మనతోపాటు ఉంటున్నవారికి కూడా కలగాలి. కొత్తవారికి నవ్వుముఖాన్ని చూపించడం చాలా సులువు! మనల్ని అప్పుడప్పుడు కలిసేవారు, మన పట్ల వెలిబుచ్చే అభిప్రాయాల కంటే, మన తోటివారు వెలిబుచ్చే అభిప్రాయాలకు మనం ఎక్కువ విలువ ఇవ్వాలి. మనకు ఎంత స్వయం-నియంత్రణ ఉంది, ఎంత ఉన్నతిని సాధించాము అన్న విషయాలు మనతో ఉన్నవారికి బాగా తెలుస్తాయి.

ఓరిమిని అలవరచుకోండి

అసహనం, దురభిమానం ఉన్న వ్యక్తికి ఆధ్యాత్మికానుభూతులు కలగలేదనీ, కనీసం అతడికి సరైన విశ్వాసం కూడా లేదనీ నిశ్చయంగా చెప్పవచ్చు. ఏదోవొక సిద్ధాంతాన్ని గుడ్డిగా నమ్మేవారూ, నాస్తికులూ, తమలోని అనుమానాలను పరిపూర్ణంగా నివృత్తి చేసుకోలేక, దురభిమానాన్నీ, ఇతరుల పట్ల అసహనాన్నీ ప్రదర్శిస్తుంటారు. నిజమైన విశ్వాసం కలవారు అందరి పట్లా మంచిగా ఉండ

గలుగుతారు. ఎవరిపట్లా ఈర్ష్య, అసూయ మొదలైనవాటిని కలిగివుండరు. ఆధ్యాత్మికంగా డంబాచార పరాయణులైన వారు కపటవర్తనులని కచ్చితంగా చెప్పవచ్చును.

నిజమైన సాధకుడు అన్నివేళలా ఓర్పు, క్షమ మొదలైన గుణాలతో ప్రవర్తించడం నేర్చుకోవాలి. మనం అనుకున్నట్లుగా విషయాలు, వ్యవహారాలు జరుగవు కదా! ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితులు, అప్రియమైన సంఘటనలు ఎదురైనప్పుడు ఓరిమితో భరించాలి. ఈ రోజులలో, మన ఆధునిక నగరాలలో ధ్యానానికి అనువైన పరిస్థితులు మృగ్యం అని చెప్పక తప్పదు. మీరు ఉన్న పరిస్థితులను, వాతావరణాన్ని వీలైనంత చక్కగా ఉపయోగించుకోండి. వాటితో సామరస్యాన్ని సాధించండి.

ఆ సామరస్యం లోపిస్తేనే మనలో కోపం చోటుచేసుకోగలదు. ఏ మనిషైనా తన మీద తను కోపం తెచ్చుకున్నాకే, ఇతరులపై కోపం తెచ్చుకుంటాడు. కోపం, ద్వేషం ఒకే కోవకు చెందినవి కాబట్టి, మనల్ని మనం ద్వేషించుకోవడం, ఇతరులను ద్వేషించడం – ఈ రెండూ తప్పే. మానసిక నిపుణులు కూడా కోపం వలన చాలా దుష్పరిణామాలు కలుగుతాయని నిర్ధారించారు.

మనలోని జీవాత్మకు, పరమాత్మకు మధ్య ఉన్న మార్గాలు ఒక్కోసారి మూసుకుపోతాయి! మనం ఆ పూడికను తీసివేయాలి. లేకపోతే మనతోనూ, ఇతరులతోనూ కొనసాగుతున్న మన సామరస్యం దెబ్బతింటుంది. భగవంతునితో తమను తాము అనుసంధానం చేసుకున్నవారు ఎప్పుడూ సామరస్యంతోనే కొనసాగుతుంటారు.

నిరంతరం అశాంతితో ఉండవద్దు. శారీరకమైన అశాంతి, మానసికమైన అశాంతి మాత్రమే కాక, సుప్తచేతనావస్థలోని (Subconscious)మనస్సులో కూడా అశాంతి చెలరేగుతూ ఉంటుంది. ఇది చాలా సూక్ష్మస్థాయిలో పనిచేయడం వలన చాలామంది దీన్ని కనిపెట్టలేరు. అంతేకాదు, దీని వలన మన శక్తి చాలా వృథా అవుతుంది.

ఫిర్యాదులు చేయడం మానివేయండి!

ఎన్నో ఏళ్ళు ఆధ్యాత్మిక సాధన చేసినా ఏమీ సాధించలేదని చాలామంది ఫిర్యాదు చేస్తుంటారు. వారి దృక్పథాన్ని పరిశీలిస్తే ఒక విషయం తేటతెల్లం అవుతుంది. “నేను ప్రార్థన, జపం, ధ్యానం చేస్తూనే ఉన్నాను. కానీ ఫలితం

రావట్లేదు" – ఈ విధంగా ఆలోచిస్తూ సమయాన్నీ, శక్తినీ వృథా చేయకుండా, వాటిని భగవంతుని కోసం వెచ్చిస్తే, వారికి ఎంతో మేలు జరిగేది. ఎల్లప్పుడూ 'నాకు ఫలితం రావట్లేదు', 'నాకు ఫలితం రావట్లేదు' అన్న యోచన వల్ల వారు అహంకారంతో నిండిపోయారని చెప్పవచ్చు. సర్వసాధారణంగా మనం ఒక్కళ్ళమే భక్తులం అని అనుకుంటూ ఉంటాము! ఈ విషయంలో జాగ్రత్త వహిస్తూ, అటువంటి అహంకారాన్ని మొగ్గలోనే తుంచివేయాలి. లేకపోతే తర్వాత తర్వాత కష్టమవుతుంది. పవిత్రజనని శ్రీశారదాదేవి, "మన పురోగతిని అంచనా వేయాలని చూడడం మనలోని అహంకారానికి నిదర్శనం" అని చెప్పేవారు. మన సాధనా ఫలాలను భగవంతునికే వదలివేయాలి. మనం చేసే ప్రతి కార్యాన్నీ భగవదర్పితం చేయాలి.

మీరు చేసే ప్రతి పనిని ఏదోవొక మార్గంలో భగవంతునితో అనుసంధా నించాలి. ఆయన కోసమే పని చేయండి. మీ బాధ్యతలను చక్కగా నెరవేర్చండి. కానీ ఈ విషయాలన్నింటికీ భగవంతుడే కేంద్రబిందువు కావాలి. ఈ విధంగా మీరు సాధన చేస్తూవున్నట్లయితే, అమోఘమైన ఫలితాలను పొందుతారు. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో మాయలూ, మంత్రాలూ లేవు. ఇది ఎంతో సరళమైనది, కానీ కష్టమైనది!

భగవన్నామాన్ని లేదా గురువు ప్రసాదించిన మంత్రాన్ని జపిస్తూ ఉండండి. ఎవరూ లేని సమయంలో పైకి కూడా ఉచ్చరించవచ్చు. కానీ మానసికంగా జపిస్తూ, అలా జపించబడిన శబ్దాన్ని మనస్సుతోనే వినడం ఉత్తమమైన పద్ధతి. ఆ నామం లేదా మంత్రం యొక్క స్పందనలతో మీ మనస్సును నింపివేయండి. భగవన్నామానికి చాలా శక్తి ఉంది. కానీ అది నిక్షిప్తమై గుప్తంగా ఉంటుంది. సాధన వలన ఆ శక్తి రూపుదాలుస్తుంది. అంతేకాదు, మన మనస్సు లోలోపలి పొరలలోకి ఆ నామమహిమ చేరుకుని, చెడు తలంపులు కలగకుండా అడ్డుపడుతుంది. సమగ్రంగా చేయబడిన జపసాధన యొక్క అమోఘమైన ఫలితాలను మీ అంతట మీరే చూడవచ్చు.

అనవసరంగా అసంతృప్తికి లోనుకావద్దు. కొంతమందికి ఏదోవొక దిగులు ఉంటేనే బాగా ఉండగలుగుతారు! ఏ సమస్యా లేకపోతే కొత్త వాటిని సృష్టించు కుంటారు. వాటి గురించి దిగులు పడుతూ, 'కోతిపుండు బ్రహ్మరాక్షసి' అన్న సామెతను నిజం చేస్తుంటారు. ఆ సామెత మీకు తెలుసా? ఒక కోతికి శరీరం మీద చిన్న దురద పుట్టింది. దాన్ని గోకి గోకి పెద్ద పుండు లాగా చేసుకుంటుంది! అంతటితో

వదలక ఇంకా గోకి, ఎప్పటికీ మానని వ్రణంగా మార్చుకుంటుంది! వారి పరిస్థితి ఇదే. గోరంతలుగా ఉన్న సమస్యల తీవ్రతను కొండంతలు చేసి, బాధపడుతూ కూర్చుంటారు. దీనికి బదులుగా భగవంతుని గురించి వ్యాకుల పడవచ్చుగా!

దుఃఖాలు, బాధలు అందరి జీవితాలలోనూ తప్పనిసరి. ప్రతివారూ వీటిలో పాలుపంచుకోవలసిందే. వీటిని అధిగమించడం నేర్చుకున్నవారే సంతోషంగా ఉండ గలరు. కొంతమంది ఆత్మహత్యను శరణ్యంగా చేసుకుంటారు. అది వారి సమస్యలను పరిష్కరిస్తుందా? శరీరం చనిపోయినా, లోపలి జీవాత్మ జీవించే ఉంటుంది కాబట్టి, వారి సమస్యలు మరొకస్థాయిలో మనుగడ సాగిస్తూనే ఉంటాయి. అవి తరిగిపోయే ప్రసక్తే లేదు. జీవితాన్ని అసాధారణమైన రీతిలో అంతం చేసుకోవడం వలన సాధించేది ఏమీ ఉండదు. మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకునే అవకాశాలను, అమూల్యమైన కాలాన్ని వృథా చేసుకోవడమే అవుతుంది! కాబట్టి అటువంటి అవివేకపు ఆలోచనలను అంతం చేయడం నేర్చుకోవాలి.

ఒక్కొక్కసారి మనస్సు మంచి మనఃస్థితిలో ఉంటుంది. సత్త్వగుణ ఆధిక్యం వలన అలా జరుగుతూ ఉంటుంది. కానీ అలా ఎల్లప్పుడూ ఉండదు. గుణాల ఆధిక్యత మారిపోతూ ఉంటుంది. ఇదే ప్రకృతి నియమం. ఒక్కోసారి రజస్సు లేదా తమస్సు కూడా ఆధిక్యతను పొందుతూ ఉంటాయి. అప్పుడు ఆధిక్యతలో ఉన్న గుణాన్ని బట్టి అశాంతినీ లేదా మందకొడితనాన్నీ అనుభవిస్తుంటాము. ఇవన్నీ తప్పవు. భగవన్నామ జపం, నీతిమంతమైన జీవితం, సత్త్వగుణం మనల్ని ఆవహించేటట్లు చేస్తాయి. అప్పుడు జీవితం శాంతిమయం, ఆనందదాయకం అవుతుంది. క్రమశిక్షణతో కూడిన అభ్యాసం ద్వారా సత్త్వగుణంతో నిండిన మనః స్థితిని సర్వకాలాలలోనూ కొనసాగేటట్లు చేయవచ్చు.

భావంలోనూ, బాహ్యంలోనూ సామరస్యాన్ని పెంపొందించుకోండి

మన ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం ఎప్పుడూ బలంగా ఉండాలి. లేకపోతే మనస్సు దారి తప్పుతుంది. భగవంతుని నామజపం మాత్రమే అలా జరుగకుండా కాపాడగలదు.

మనకు స్వాభావికమైన ఇష్టాయిష్టాలు ఉంటాయి. అందువలనే మనం అందరి వద్దా స్వేచ్ఛగా ప్రవర్తించలేము. ఇది చాలా సహజం. కానీ ఈ స్వభావాన్ని అధిగమించి, ఆధ్యాత్మిక పథంలో ముందుకు సాగడం అసంభవమేమీ కాదు. మనలో ఉండే వాంఛలు, కల్మషాలు, ఉద్వేగాలు, స్వాభావిక లక్షణాలు, పూర్వ

సంస్కారాలు మనం చేసే ధ్యానానికి అవరోధాలుగా మారుతుంటాయి. మన సొంత వ్యక్తిత్వానికి లేదా ఇతరుల వ్యక్తిత్వాలకు అంటిపెట్టుకోవడం వలన కూడా కొన్ని అడ్డంకులు తయారవుతుంటాయి. పరమాత్మ అంశలైన జీవాత్మలుగా ఈ చరాచర విశ్వంలో కొనసాగుతున్నామని, భావించి మనలోని ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని జాగృతం చేసుకోవడమే వీటన్నిటికీ పరిష్కారం.

సూక్ష్మశరీరం, భౌతికశరీరం అంతా నిండివుంటుంది. అంతేకాదు, బాహ్యంగా స్థూలశరీరం మొత్తాన్ని ఆవరించి ఉంటుంది. అదే విధంగా మనలోని ఆత్మ లేదా దివ్యచైతన్యం చేత స్థూలసూక్ష్మ శరీరాలు లోపలా, బయటా కప్పబడి ఉంటాయి. చరాచర సృష్టిలోని ప్రతి వస్తువునూ ఆత్మ ఇలాగే ఆవరించి ఉంటుంది. స్థూల–సూక్ష్మ శరీరాలు, ఆత్మ–పరమాత్మలు స్పర్శించుకునే స్థానాన్నే 'చక్రం' అని పిలువవచ్చు. సాధన ద్వారా స్థూలశరీరాన్ని దాటి సూక్ష్మ శరీరానికీ, దాన్ని కూడా దాటి ఆత్మనూ చేరుకోవచ్చు. ఈ వ్యవస్థను ఒక పట్టిక ద్వారా చూపవచ్చు.

ఆత్మ / కారణ శరీరం	–	ఆంతరికమైనది
సూక్ష్మశరీరం	–	మధ్యంతరమైనది
స్థూలశరీరం	–	బాహ్యమైనది

వాస్తవానికి పైన చెప్పబడిన వాటి అమరిక క్రింది విధంగా ఉంటుంది.

ఆత్మ / కారణ శరీరం	–	బాహ్యమైనది
సూక్ష్మశరీరం	–	మధ్యంతరమైనది
స్థూలశరీరం	–	ఆంతరికమైనది

పరమాత్మ సూక్ష్మమైన వాటన్నింటికంటే అతిసూక్ష్మమైనవాడు, విశాలమైన వాటన్నింటికంటే సువిశాలమైన వాడు. అందుకే ఆయనను 'అణోరణీయాన్, మహతోమహీయాన్' అని వర్ణిస్తారు. 'అణు' శబ్దం సూక్ష్మత్వాన్నీ, 'మహత్' శబ్దం విశాలత్వాన్నీ సూచిస్తాయి.

సచ్చిదానంద స్వరూపం మీద ధ్యానం చేయడం ద్వారా సచ్చిదానంద సాగరంలో తాదాత్మ్యం చెంది, ఆ సాగరంలోని దివ్యప్రేమను, పరమసంతోషాన్ని మనం అనుభవిస్తూ, ఇతరులకు కూడా పంచవచ్చు. ఆ విధంగా మన జీవితాన్ని పరిపూర్ణమూ, మధురమూ చేసుకుని ఒక దీవెనగా మార్చుకోవచ్చు. మానవ జీవితం అనే ఆశీర్వాదాన్ని ఇతరులకూ అందించవచ్చు. ముందస్తుగా ఆధ్యాత్మిక

సాధనను మీరు చేస్తూ, మీ జీవితంలో ఒక మార్పును సాధించండి. 'సేవ – అర్చన' అనే ద్విముఖమైన ఆదర్శాన్ని మీ ముందుంచుకుని పారమార్థికపథంలో ముందుకు సాగిపొండి. మీరు తీసుకోవలసిన చిన్న జాగ్రత్త ఏమిటంటే – మీరు సంతోషంగా చేయగలిగినంత పనినే చేపట్టండి. మీలోని పరమాత్మను మార్గదర్శనం కోసం ప్రార్థిస్తూ ఉండండి.

నాకు తెలిసినంతవరకూ శాంతి పొందడానికి ఉన్న ఏకైక మార్గం ఆధ్యాత్మిక సాధన మాత్రమే. జపధ్యానాలు మాత్రమే మీకు త్రోవ చూపగలవు. మీ అందరికీ నేను చెప్పే సలహా ఇదే.

మనలోని దివ్యత్వంతో అనుసంధానం చేసుకోవడం ద్వారా మాత్రమే మనలోని అశాంతినీ, ఒంటరితనాన్నీ, జీవితం నిస్సారమైనది అనిపించే మనో భావాలనూ దూరం చేసుకోగలము. మనలోని ఆ దివ్యత్వమే అందరిలోనూ ఉంది. అదే భగవంతుని స్వభావం. ఆ భగవంతునికి నైవేద్యంగా అర్పింపబడిన మన కర్మలు, ఆయన పట్ల ప్రేమతో నిండిన భక్తి మాత్రమే ఆ దివ్యత్వంతో అనుసంధానానికి దారితీస్తాయి.

ఆధ్యాత్మిక జీవనం వలన సాధకులు మరింత దయార్ద్రమైన హృదయాన్ని పొందలేకపోతే, ఇక ఆ జీవనం ఎందుకు? భక్తుని లక్షణాలను భగవద్గీత 12వ అధ్యాయంలో శ్రీకృష్ణుడు చక్కగా వివరించాడు:

"ఏ ప్రాణినీ ద్వేషించనివాడు, అన్ని ప్రాణుల పట్లా స్నేహభావం, జాలి కలవాడు, 'నేను – నాది' అన్న భావనలు లేనివాడు, సుఖదుఃఖాలలో సమభావంతో మెలిగేవాడు, ఓరిమి కలవాడు, ఎల్లప్పుడూ సంతృప్తితో ఉండేవాడు, ఏకాగ్రతతో ధ్యానం చేసేవాడు, ఆత్మసంయమనం కలవాడు, దృఢవిశ్వాసం కలవాడు, తన మనస్సునూ, బుద్ధినీ నాకే అర్పణ చేసినవాడు – నాకు ప్రియాతిప్రియుడు. అతడే నా నిజమైన భక్తుడు." (12.13-14).

కానీ సాధనలో మునిగిపోయి, మీ మనస్సును, మెదడును మరీ కష్టపెట్టవద్దు. మీ బుర్ర పాడైపోయే ప్రమాదం ఉంది సుమా! క్రమం తప్పకుండా చేసే సాధన మాత్రమే ఏకాగ్రతను ఇవ్వగలదు. ప్రారంభదశలో మనం ఎటువంటి మనఃస్థితిలో ఉన్నా సాధన ఆపకూడదు. మనస్సు అశాంతిగా ఉన్నా దిగులు పడవద్దు. ధ్యానం చేసే విషయం మీద ఆసక్తి జనించినపుడు, తక్కిన విషయాలను వదిలిపెడితే, మనస్సు ఆ విషయం మీదే ఏకాగ్రం అవుతుంది. మన గ్రహణశక్తికి

అందనంత బలం భగవంతుని నామానికి ఉంది. ధ్యానంతో అది జతకూడినప్పుడు మన మనశ్శరీరాలలో పరిపూర్ణమైన సమభావాన్ని, సామరస్యాన్ని నింపుతుంది. మన స్వభావం, దృక్పథం, విషయాలను అర్థం చేసుకునే తెలివి పెంపొందుతాయి. ధ్యానం చేసే విషయం మీద మన ఏకాగ్రత, ఆసక్తి పదింతలవుతాయి.

మనఃస్ఫూర్తిగా ఆధ్యాత్మికసాధన చేసేవారిలోని అహంకారం, స్వార్థం నశిస్తాయి. ఇతరుల పట్ల పెద్దమనస్సుతో వ్యవహరించ గలుగుతారు. మనం ఉదారమైన మనస్సుతో ఇచ్చేవారిగా ఉండాలి కానీ, యాచించే వారిగా ఉండ కూడదు. ఈ విధమైన ఉదాత్తమైన మనస్సును పెంపొందించుకోగలిగితే, మనం మరింత స్వేచ్ఛనూ, ఆనందాన్నీ, శాంతినీ అనుభవిస్తాము.

మీ సర్వస్వమూ ఆయనేనని భావించగలిగితే చాలు. నాలోని ఆత్మకు ఆత్మ ఆయనే అన్నది నా దృక్పథం. నా వ్యక్తిత్వానికీ, రూపానికీ అంటిపెట్టుకోవడం నాకు ఇష్టం లేదు. నా ఇష్టదైవం యొక్క స్వరూపాన్ని కూడా దాటిపోయి, పరమాత్మతో అనుసంధానించబడిన ఒక జీవాత్మగా నన్ను నేను భావించుకుంటూ ఉంటాను. ఈ అనంతమైన పరమాత్మే ఇష్టదైవం యొక్క రూపాన్ని ధరిస్తాడు. జప ధ్యానాల ద్వారా ఈ విషయాన్ని అనుభూతి చెందాలి.

సాధనకు కేటాయించబడిన సమయం నిడివి గురించి మరీ పట్టింపులు వద్దు. మన సర్వశక్తులూ కేంద్రీకరించి సాధన చేద్దాం. మనశ్శరీరాలను మరీ శ్రమ పెట్టుకోకుండా, అలాగని నిమ్నస్థాయి మనస్సు(lower mind) చేతిలో మోసపోకుండా సాధనను కొనసాగిద్దాము.

ఒక్కసారిగా నాలుగు గంటలు ధ్యానం చేసేబదులు మధ్యమధ్యలో చిన్నచిన్న విరామాలు తీసుకోవడం మంచిది. ఈ విరామ సమయాలలో సద్గ్రంథపఠనం, శరీరంతో పని చేయడం కూడా చేయవచ్చు.

అనంతమైన పరమాత్మను క్షణమాత్రమైనా అనుభూతి చెందినపుడే, ఆ పరమాత్మ వైభవంలో లేశమాత్రాన్ని మాత్రమే అర్థం చేసుకోగలుగుతాము. సముద్రం గురించి ఏమీ తెలియనివారికి అలల గురించి ఎలా వివరించగలము? అనంతమైన ఆకాశం గురించి తెలియకుండా ఒక చిన్న ప్రదేశాన్ని ఎలా ఊహించ గలము? మహోజ్జ్వలమైన కాంతిరాశిని అర్థం చేసుకోలేని మనం ఆ కాంతిరాశి కిరణాలను ఎలా అర్థం చేసుకోగలము?

ధ్యానం చేసే పద్ధతిని వివరిస్తాను: మీలోని ఆత్మతేజంతో మీ హృదయం నిండిపోయి ఉందని ఊహించుకోండి. క్రమక్రమంగా ఆ దివ్యకాంతి మీ శరీరాన్నీ, మనస్సునూ, లోపలా, బయటా కప్పివేస్తున్నట్లుగా భావించండి. తర్వాత, సృష్టి మొత్తంలోని అన్నిచోట్లా ప్రకాశిస్తున్న ఒక అనంతమైన తేజోరాశిలో మీలోని తేజం ఒక భాగం అని అనుభూతి చెందండి. ఆ తర్వాత మీ మనశ్శరీరాలనూ, చరాచర సృష్టినీ ఆ అనంతమైన తేజోరాశిలో విలీనం చేయండి. చివరిగా మీరొక చిన్న కాంతిగోళంగా మారి ఆ తేజోరాశిలో ప్రకాశిస్తున్నట్లు ధ్యానించండి.

ఈ నిరాకార ధ్యానం మీకు నచ్చకపోవచ్చు. ఒకవేళ నచ్చినా, ఎక్కువ సేపు మీరు చేయలేకపోవచ్చు. కాబట్టి మీలోని ఆత్మ పవిత్రతతో నిండిన ఒక భౌతికమైన శరీరాన్ని, ఒక మానసికమైన శరీరాన్ని దాల్చిందనీ, పరమాత్మ మీ ఇష్టదైవం రూపం దాల్చాడనీ భావించవచ్చు. మీ ఇష్టదైవానికి సంబంధించిన మంత్రాన్ని జపిస్తూ, ఆయన తేజోమయ రూపం మీద ధ్యానం చేయండి. చరాచర సృష్టికి కర్త, జ్ఞానప్రదాత అయిన పరమాత్మే మీ ఇష్టదైవం యొక్క రూపంలో వ్యక్తీకరించబడ్డాడని భావించండి.

22.

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ప్రార్థన యొక్క ప్రాముఖ్యత

ప్రాపంచికమైన యాచన, పారమార్థికమైన ప్రార్థన

ఒక మతబోధకుడు, "నీవు ప్రతిరోజూ పడుకోబోయే ముందు ప్రార్థన చేస్తావా?" అని ఒక పిల్లవాణ్ణి అడిగాడు. "ఒక్కోసారి నాకు ఏమీ అక్కర్లేదు. అందువలన నేను చేయను" అని ఆ పిల్లవాడు సమాధానం చెప్పాడు! ఒక చిన్నపిల్లవానికి ప్రార్థన అంటే తనకు కావలసిన వాటిని ఇమ్మని భగవంతుణ్ణి అడగడమే. అతడు తన తల్లిదండ్రులను అడిగినట్లే, దేవుణ్ణి కూడా 'అది కావాలి, ఇది కావాలి' వేడుకుంటూ ఉంటాడు. చిత్రమేమిటంటే, ఇలా వేడుకోవడాన్ని పెద్దయ్యాక కూడా చాలామంది కొనసాగించడం! చాలామంది కోరికలు తీర్చే కల్పవృక్షంగా భగవంతుణ్ణి భావిస్తూ ఉంటారు. ఆయనను అదీ-ఇదీ కావాలని అడుగుతూ, ఆ కోరికలు నెరవేరకపోతే ఆయన ఉనికినే ప్రశ్నిస్తుంటారు. ప్రస్తుతం ఈ మహాయుద్ధం (రెండవ ప్రపంచయుద్ధం) కొనసాగుతోంది. జర్మనీ, ఇటలీ, ఇంగ్లండ్, అమెరికా దేశాల ప్రజలు, తమ దేశమే నెగ్గాలని ప్రార్థిస్తున్నారు. చర్చ్‌లు కూడా అభిప్రాయ బేధాలతో విడిపోయాయి. వాటిని నడిపించే ఫాదర్లు, మినిస్టర్లు తమతమ దేశాల విజయం కోసం ప్రార్థిస్తున్నారు. వీరంతా భగవంతుణ్ణి ఏమాత్రం అర్థం చేసుకున్నారు? ఆకాశంలో కూర్చొని ఉన్న ఒక క్రూరుడైన నియంతగా ఆయనను భావిస్తున్నారా? దురాశతో, ద్వేషంతో యుద్ధం చేస్తున్న దేశాల అధిపతుల పట్ల పక్షపాతం చూపించడమే ఆయన పనా?

ఫైలో జుడా అనే యూదు తత్త్వవేత్త, భగవంతుడు పవిత్రతా స్వరూపుడనీ, లోకంలోని మంచి అంతటికీ అతడే మూలస్థానం అనీ, వస్తుసంపదల నుంచే చెడు అంతా పుట్టిందనీ అభిప్రాయపడ్డాడు. పరిపూర్ణమైన సదాచార పరాయణత్వానికి నెలవైన భగవంతుణ్ణి చేరుకోవడమే మానవుని జీవితగమ్యం అని కూడా చెప్పాడు. క్రైస్తవ మతంలో కూడా ఇదే భావనలు కనిపిస్తాయి. దురాచారాలన్నీ సైతాను నుంచే వస్తున్నాయని వారు నమ్ముతారు. మంచి, చెడులు వేర్వేరు దివ్యశక్తుల వ్యక్తీకరణలుగా భావించే భావనలు మొట్టమొదట పార్శీమతం నుంచి పుట్టాయని

మనం నిశ్చయించి చెప్పవచ్చు. క్రైస్తవ దృక్పథం ప్రకారం చెడును క్రీస్తు జయించాడు.

కానీ భారతీయ సనాతన ధర్మం ప్రకారం, భగవంతుడు మంచి, చెడులకు అతీతుడు. ఈ మంచి, చెడులు 'మాయ' అనే స్థాయి వరకు మాత్రమే తమ అస్తిత్వాన్ని కలిగివుంటాయి. ఆ స్థాయిని దాటి ఉండే భగవంతుడు పరమానంద చిన్మయ స్వరూపుడు. ఆయన అస్తిత్వానికి ఎల్లలు లేవు. జగత్తును సృష్టించడం, తిరిగి లయం చేసుకోవడం మొదలైన కార్యాలన్నీ మాయ అని పిలువబడే శక్తి యొక్క కార్యాలు. మనుష్యుల అంతర్గత స్వభావాలను బట్టి మంచిచెడులు జరుగుతుంటాయి. మనిషిలో రెండు రకాల స్వభావాలు లేదా ప్రవృత్తులు ఉంటాయి – అవి విద్య, అవిద్య. పవిత్రత, వైరాగ్యం, ప్రేమ, జ్ఞానం మొదలైన గుణాలుగా విద్య; భ్రమ, క్రూరత్వం, స్వార్థం, కామం మొదలైన గుణాలుగా అవిద్య రూపుదాలుస్తాయి. మనిషిలోని జీవాత్మకు ఈ రెండు స్వభావాలూ ఉంటాయి. వివిధ జన్మలలో అతడు చేసే కార్యాల ఫలితంగా అవి అతని స్వభావంలో పేరుకుంటాయి. మనిషి ఏ విధంగా నడచుకుంటాడన్నది అతని బాధ్యత మీదే ఆధారపడివుంటుంది. అతడు విద్యామార్గాన్ని ఎంచుకుని, భగవంతునికి దగ్గర అవుతూ, చివరకు భగవత్కృప సహాయంతో మంచీ, చెడులను అధిగమించి ముక్తిని పొందవచ్చు. లేదా అవిద్యామార్గంలో ప్రాకులాడుతూ, అధర్మానికి పాలుపడుతూ, మరింత దుఃఖాన్ని తెచ్చుకోవడమూ చేయవచ్చు. మంచిచెడులకు భగవంతుడు అతీతుడైనా, అవతారపురుషునిగా ఆయన రూపు దాల్చి, మానవాళిని అధర్మం నుంచి రక్షించి, సరైన మార్గాన్ని చూపిస్తాడు. దేశకాల పరిస్థితులకు అనుగుణమైన, ఒక నూతన ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని ప్రజలకు బోధిస్తాడు. ఆ మార్గాన్ని అనుసరిస్తూ, ప్రజలు ఆయననే చేరుకుంటారు.

మనందరిలో అంతరాత్మ రూపంలో సాక్షీమాత్రంగా భగవంతుడు ఉన్నాడు. అందరిలో ఉన్న ఈ అంతరాత్మ లేదా పరమాత్మను కనుగొనడమే ఆధ్యాత్మిక జీవితపు లక్ష్యం. ఈ లక్ష్యసాధనకు ప్రార్థన ఒక సాధనం. ప్రార్థన మనల్ని ఆయన సమీపానికి తీసుకువెళుతుంది. మనలో నిద్రాణంగా ఉన్న ఆధ్యాత్మిక శక్తులను మేలుకొలుపుతుంది. భగవంతుడు మన ప్రార్థనలను తప్పకుండా వింటాడు. కానీ శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పిన ఒక విషయం మనం మరచిపోకూడదు – అది ఏమిటంటే, ప్రార్థన హృదయపూర్వకమైనది కావాలి. అప్పుడే భగవవంతుడు దాన్ని సఫలం

చేస్తాడు. ప్రార్థించే సమయంలో మన మనస్సు, హృదయం, రెండూ ఏకం కావాలి. అప్పుడే ఫలితం ఉంటుంది. నిజానికి భగవంతుడు, మనకు ఏ విధంగా అయితే మరింత మేలు జరుగుతుందో ఆ విధంగా మన ప్రార్థనలను ఈడేరుస్తాడు. సాధారణంగా మనుష్యులకు తమకు ఏది మంచి చేస్తుందో తెలియదు. కాబట్టి మనం చేసే స్వార్థంతో కూడిన, ప్రాపంచికమైన ప్రార్థనలను ఆయన పరిగణనలోకి తీసుకోకపోవడం మనకే మంచిది. మనకు వచ్చే ప్రతి కోరికనూ భగవంతుడు తీర్చినట్లయితే, ప్రపంచమంతా గందరగోళంతో నిండిపోతుంది. మనుష్యులందరూ పిచ్చివారుగా తయారవుతారు. ఒక చిన్న అమ్మాయి తన రాత్రి ప్రార్థనలతో, ఒక కోరికను జత చేసింది. అదేమిటంటే, "ఓ దేవా! గులాబీలు తాజాతాజాగా ఉండేటట్లు మంచు కురిపించు." తర్వాత తన తల్లితో, "నేను భగవంతుణ్ణి ఆ ప్రార్థన ద్వారా మోసం చేశాను. నిజానికి మంచు కురిస్తే, ఆ మంచు మీద జారుతూ ఆడుకోవాలని ఉంది నాకు!" అని ఆ ప్రార్థనలోని రహస్యాన్ని విడమర్చింది. ఇలా మన ప్రార్థనలతో ఆయనను ఎన్నడూ మోసం చేయలేము.

ప్రార్థనకు అత్యవసరమైన భూమిక విశ్వాసం. ప్రార్థన సఫలం కావాలంటే మనలో 'అన్యథా శరణం నాస్తి, త్వమేవ శరణం మమ' అన్న భావన ఉండాలి. అంటే ఆయన తప్ప వేరే గతి లేదన్న భావనతో చేసిన ప్రార్థనలే ఆయన తీరుస్తాడు. ఒక చిన్న కప్పులేని పడవలో, ఇద్దరు మనుష్యులు సముద్రంలో ప్రయాణం చేస్తూ త్రోవ తప్పిపోయారు. వారిలో ఒకడు మహాత్రాగుబోతు. అతడు, "ఓ దేవా! నా ప్రాణాలను రక్షించు! ఇంకెప్పుడూ మద్యం ముట్టుకోను!" అని ప్రార్థించబోయాడు. రెండవవాడు, "అంత త్యాగం చెయ్యనక్కరలేదులే! దూరంగా ఒక పెద్ద ఓడ కనిపిస్తోంది చూడు!" అని వారించాడు! మనలో చాలామంది ప్రార్థించేటప్పుడు ఇలాగే ఆలోచిస్తారు.

సాధారణంగా భయంతో, దిగులుతో, లేదా ఏదియేమవుతుందోనన్న మనస్తాపంతో జనులు ప్రార్థిస్తారు. ఆది మానవులు రక్షణ కోసం, సృష్టిలోని వివిధ శక్తులైన గాలి, నీరు, తుపాను వంటివాటిని ప్రార్థించేవారు. 'జులు' అనే తెగకు చెందినవారు, "నన్ను రక్షించు, లేకపోతే నీవు దురదగొండాకుతో భోజనం చేయ వలసివస్తుంది!" అని బెదిరిస్తూ ప్రార్థించాడట! నిజమైన సాధకుడు తన హృదయపు లోతుల నుంచి ప్రార్థిస్తాడు. అతనిలోని ఆత్మ, ముక్తి కోసం చేసే ప్రయత్నమే అతని

ప్రార్థనగా రూపుదిద్దుకుంటుంది. అతడు తన చిరకాల వాంఛలను భగవదర్పితం చేసి, చివరకు ఆయన సంకల్పమే జరగాలని కోరుకుంటాడు. నిజమైన జ్ఞానం కావాలనీ, తన జీవితానికి నిజమైన వెలుగును ప్రసాదించమని ప్రార్థిస్తాడు. భారతదేశంలో 'గాయత్రీ మంత్రం' అనే సనాతమైన ప్రార్థన ఉంది. దాన్ని ఇప్పటికీ లక్షలమంది పఠిస్తుంటారు. ఎంతో మహత్తరమైన ప్రార్థన అది.

ఓం భూర్ భువః స్వః తత్ సవితుర్ వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

(ఋగ్వేదం 3.62.10)

మూడు లోకాలకూ వెలుగు నిచ్చే పరమాత్మ యొక్క మహాత్మ్యం గురించి మనం ధ్యానం చేద్దాము. మనలోని ఆధ్యాత్మికతను అతడు మేల్కొలుపు గాక!

ప్రార్థన యొక్క పరాకాష్ఠ రూపమే ధ్యానం. అప్పుడు గాఢ మౌనంలో మనస్సు భగవదున్ముఖం అవుతుంది.

వివేకానంద స్వామి యౌవనంలో అడుగుపెట్టిన రోజులలో, హఠాత్తుగా ఆయన తండ్రి మరణించాడు. తన తల్లి, చెల్లెళ్ళు, తమ్ముళ్ళు, ఇతర బంధువుల పోషణ భారం ఆయన మీద పడింది. డబ్బు సంపాదించడం కోసం ఆయన చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలించలేదు. చాలా దయనీయమైన స్థితిలో ఆయన చిక్కుకున్నారు. అందువలన శ్రీరామకృష్ణుల వద్దకు వచ్చి, తన బాధను చెప్పుకుని, నా బాగు కోసం మీ 'అమ్మ' (జగన్మాత)ను ప్రార్థించమని వేడుకున్నాడు. వైరాగ్యమూర్తి అయిన శ్రీరామకృష్ణులు, "నీవే దివ్యజనని ఆలయానికి వెళ్ళి ప్రార్థించు. ఆమె నీ ప్రార్థనను తప్పక వింటుంది" అని సలహా ఇచ్చారు. ఆలయానికి వెళ్ళిన వివేకానంద స్వామికి, అమ్మ తన సంపూర్ణ వైభవంతో గోచరించింది. ఆమె తన ఎదురుగా నిలబడి ఉన్నట్లుగా తోచింది. తను ఉన్న పరిస్థితులను, తన కుటుంబాన్నీ పూర్తిగా మరచిపోయి, తనకు భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్యాలు మాత్రమే కావాలని ఆయన మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రార్థించాడు. శ్రీరామకృష్ణుల వద్దకు తిరిగి వచ్చాక మాత్రమే తాను చేసిన 'తప్పు'ను తెలుసుకున్నాడు. గురుదేవులు ఆయనను మళ్ళీ ఆలయానికి వెళ్ళి ప్రార్థించి రమ్మని పంపారు. కానీ ఆలయానికి వెళ్ళాక ఆయన ప్రాపంచికమైన కోరికలను కోరలేకపోయాడు. భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్యాలు మాత్రమే కావాలని కోరుకున్నాడు. ఇలా మూడుసార్లు జరిగింది. చివరకు శ్రీరామకృష్ణులే ఆయన మీద దయతో, మీ కుటుంబానికి కనీసావసరాలకు లోటు ఉండదు అని దీవించారు.

మనందరికీ కూడా ఇది ఒక చక్కని గుణపాఠం. ఈ సంఘటననే ఆదర్శంగా తీసుకొని భక్తి, విశ్వాసం, పవిత్రతల కోసం మాత్రమే మనం ప్రార్థిద్దాము. ఈ ప్రార్థన మాత్రమే పూర్తిగా పారమార్థికమైనది. ఈ ప్రార్థనకు రూపాంతరాలు ఉండవచ్చు. కానీ వాటన్నింటి గమ్యం మనల్ని భగవంతుని దగ్గరకు చేర్చడమే. నిజమైన ధ్యానానికి చేరువ కావాలంటే ఆధ్యాత్మికమైన ప్రార్థనే మొదటి మెట్టు.

హిందూ మతధర్మంలో ప్రార్థన యొక్క రూపాంతరాలు

అన్ని కాలాలలోనూ, అన్ని మతధర్మాలలోనూ, ఆధ్యాత్మిక సాధకులు, భక్తులు తమతమ హృదయాంతరాళపు భావనలను స్తోత్రాలలోనూ, గీతాలలోనూ, శ్లోకాలలోనూ, కీర్తనలలోనూ వ్యక్తీకరించారు. ఉప్పొంగే హృదయాలతో కీర్తనలను, స్తోత్రాలను పాడుతూ, వారు ప్రాపంచికమైన వాంఛలను, కనీసావసరాలను కూడా తృణీకరించారు. కానీ మనం గమనించదగిన విషయం ఒకటి ఉంది. వారందరూ, వారివారి కష్టాలు, కడగండ్లు, పరిమితులు, నిస్సహాయతల వలన విసుగుచెంది, సర్వశక్తిమంతుడూ, పరిపూర్ణుడూ అయిన భగవంతుని సాంత్వన కోసం అర్థించేవారు. భగవద్గీత ఏడవ అధ్యాయంలో శ్రీకృష్ణుడు, భగవంతుణ్ణి అర్చించే వారిలోని రకాలను ఇలా పేర్కొన్నాడు:

చతుర్విధా భజంతే మాం జనాః సుకృతినోఽర్జున ।
ఆర్తో జిజ్ఞాసురర్థార్థీ జ్ఞానీ చ భరతర్షభ ॥ *(7.16)*

అర్జునా! నాలుగు రకాల మనుష్యులు నన్ను అర్చిస్తారు. వీరు – దుఃఖాలలో ఉన్నవారు, భగవంతుని అస్తిత్వం మీద ఆసక్తి కలవారు, ప్రాపంచిక సంపదలను ఆశించేవారు, జ్ఞానసంపన్నులు.

జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ములు సహజంగానే భగవంతుని కొలుస్తారు. పొంగిపొరలే ప్రేమభక్తితో అతణ్ణే ధ్యానిస్తూ, అతని మహిమలనే వర్ణిస్తూ ఉంటారు. కానీ మిగిలినవారి విషయం అలా ఉండదు. కొందరు జీవితమనే భవసాగరంలోని తుఫాన్ల తాకిడికి దెబ్బతిని, తాము చేసిన పాపాలను ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ, మానవజన్మ ఎంత నిస్సహాయమైనదో అర్థం చేసుకుని, అలసిసొలసి, చివరికి రక్షణ కోసం, సాంత్వన కోసం భగవంతుణ్ణి శరణువేడుతారు. కోరికల వెంట పరుగులుతీసేవారు, తాము చేసే ప్రయత్నాలు ఆయా కోరికలు నెరవేరేందుకు సరిపోవని తెలుసుకుని, సఫలత కోసం భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తుం

టారు. ఇక భగవంతుడు ఉన్నాడో లేడో తెలుసుకోవాలని ప్రయత్నించే జిజ్ఞాసువులకు ప్రాపంచికమైన ఈతిబాధలు, కోరికలు ఉండకపోవచ్చు. అయినా వారి హృదయపు లోతులలో ఏదో తెలియని శూన్యత, మానవ జీవనపు పరిమితుల పట్ల అసంతృప్తి, సాధారణమైన జీవితం కంటే ఉన్నతమైన ఆత్మైక్యజీవితం కోసం ఆకాంక్ష నెలకొనివుంటాయి. భగవంతుణ్ణి తెలుసుకోవాలని వారి మనస్సు పరితపిస్తూ ఉంటుంది. ఈ పరితాపంలో భాగంగా అతడు భగవంతుణ్ణి చేరుకుని, శాంత్యానందాలను పొందుతాడు.

వారివారి అవసరాలకు అనుగుణ్యంగా, పైన చెప్పబడిన ఈ భక్తులందరూ వేరే గత్యంతరం లేక భగవత్కృప కోసం ప్రయత్నిస్తుంటారు. వారికి భగవంతుడు అనేకావసరాలలో ఒకటి మాత్రమే. జీవితపు బాధల తాకిడికి తట్టుకోలేక, చివరకు నాస్తికులు కూడా నిస్సహాయస్థితిలో భగవంతుణ్ణి సాంత్వన కోసం ప్రార్థించిన దాఖలాలున్నాయి. 'భగవంతుడనే వాడికీ, నాలో ఆత్మ అనబడే దానికీ అసలు అస్తిత్వం అనేది ఉంటే, ఆ దేవుడు నా ఆత్మను రక్షించుగాక!' అని నాస్తికవాదులు చేసే ప్రార్థన మొదటిసారి వింటే నవ్వు రావచ్చు. కానీ దీంట్లో నిజం లేకపోలేదు. విశాల దృక్పథంతో చూస్తే, ఈ ప్రార్థన కూడా సరైనదే అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే దీన్లో కపటత్వం లేదు. నాస్తికులకు కూడా ఒక్కోసారి ఈ జీవితం అశాశ్వతమైనదన్న భావన కలుగుతుంటుంది. ఈ అశాశ్వతత్వాన్ని పారమార్థిక సాధకులు చాలా తీవ్రంగా, హృదయపు లోతుల నుంచి అనుభవిస్తూ ఉంటారు. కాబట్టి భగవంతునికి ఏకాగ్రచిత్తంతో మొరపెట్టుకుంటూ ఉంటారు. శివాపరాధక్షమాపణ స్తోత్రంలో ఆదిశంకరాచార్యులు ఈ విధంగా వేడుకుంటారు:

ఆయుర్నశ్యతి పశ్యతాం ప్రతిదినం యాతి క్షయం యౌవనం
ప్రత్యాయాంతి గతాః పునర్న దివసాః కాలో జగద్భక్షకః ।
లక్ష్మీస్తోయతరఙ్గభఙ్గచపలా విద్యుచ్చలం జీవితం
తస్మాన్మాం శరణాగతం శరణద త్వం రక్ష రక్షాధునా ॥ *(శ్లోకం 13)*

రోజుల గడుస్తున్న కొద్దీ ఆయుష్షు తరిగిపోతున్నది. యౌవనం నశిస్తున్నది. గడిచిపోయిన దినాలు ఎప్పటికీ తిరిగిరావు. కాలమే సర్వభక్షకుడు అనడంలో సందేహమేమీ లేదు. అదృష్టం మహాచంచలమైనది. అంతేకాదు, నీటి అలలవలె అల్పాయుష్షు కలది. ఆకాశంలో వచ్చే మెరుపులాగా జీవితం క్షణభంగురమైనది. ఓ శరణాగతబంధూ! నిన్నే శరణువేడుతున్న నన్ను కాపాడు!

సత్యాన్వేషణలో పురోగతి సాధించిన మహనీయులు సర్వాంతర్యామి, సర్వాతీతుడు అయిన పరమాత్మను పవిత్రతతో జోడించి, పావనమూర్తిగా వర్ణిస్తారు. వారు ఈ విషయాన్ని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుని ఉంటారు. కానీ అంతగా పురోగతి సాధించనివారు భగవంతుని గురించి అంత ఉన్నతమైన భావనలను కలిగివుండరు. భగవంతుణ్ణి సర్వాంతర్యామిగానూ, సర్వశక్తిమంతుని గానూ భావించినా, మానవీయ లక్షణాలను కలిగివుంటాడని భావిస్తారు. భక్తులనందరినీ ప్రేమించే దేవతగా భగవంతుణ్ణి భావించినా, మానవీయ లక్షణాలైన అసూయ, భయం మొదలైనవాటిని ఆయనకు ఆపాదిస్తారు. తన భక్తుల శత్రువులను శిక్షిస్తాడనీ, నాస్తికులను నరకానికి పంపుతాడనీ కూడా నమ్ముతుంటారు. వారు దురభిమానంతో తాము పూజించే దేవుడే ప్రేమమయుడని కీర్తిస్తుంటారు. ఆ కీర్తనలు ఇతర దేవుళ్ళను కొలిచేవారి పట్ల ద్వేషంతో నిండివున్నా ఆశ్చర్యం లేదు. ఇంకా, ఉన్నవీ లేనివీ కల్పించుకుని, ఇతరులలో చెడు లక్షణాలను మాత్రమే చూస్తుంటారు. అంతకు మించిన చెడ్డ గుణాలు తమలోనే ఉన్నాయని గుర్తెరుగరు. ప్రపంచపు అన్ని ప్రాంతాలలోనూ, మతాలలోనూ ఇటువంటి లక్షణాలున్న అనుయాయులను చూడవచ్చు. ఈ సంకుచితమైన, ఆటవిక భావనలను అధిగమించినప్పుడే, సాధకుడు, భగవంతుణ్ణి సర్వత్రా చూస్తూ, పవిత్రతకూ, పరిపూర్ణతకూ ఆయనే ప్రతీక అని గ్రహించగలుగుతాడు.

సాధకుడు తనను తాను ఇంకాయింకా పరిశీలించుకుంటూ, తన అవగాహన లోని లోపాలను సరిదిద్దుకోగలిగితే, అతడు పురోగమిస్తున్నాడని చెప్పవచ్చు. పారమార్థిక పురోగమనం వలన అతడి అంతర్దృష్టి పెంపొందుతుంది. దాని సహాయంతో స్వయం-విశ్లేషణ చేసుకుంటూ, తనలో ఉన్న చెడ్డ లక్షణాలను, అపవిత్రపు ఆలోచనలను కనిపెట్టగలుగుతాడు. తాను చేసిన పాపాల వలన, తనలోని లోపాల వలన అతడు వ్యాకులపడతాడు. సర్వాన్నీ పావనం చేసే భగవత్కృప ద్వారా, భగవత్స్పర్శ ద్వారా వాటిని పోగొట్టుకోవాలని ఆతురపడతాడు. మన ఉపనిషత్తులలో భగవంతుడి లక్షణాలు ఇలా చెప్పబడ్డాయి.

స పర్యగాచ్ఛుక్రమకాయమవ్రణమస్నావిరం శుద్ధమపాపవిద్ధమ్ ।

భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి, స్వయం-ప్రకాశకుడు, రూపరహితుడు, పవిత్రుడు, కల్మషరహితుడు. *(ఈశావాశ్యోపనిషత్తు, 8)*

దభ్రం విపాపం పరమేశ్మభూతం యత్ పుణ్డరీకం పురమధ్యసంస్థమ్ ।
భగవంతుడు పాపరహితుడు, పవిత్రహృదయాలలో మాత్రమే నివసిస్తాడు.
(మహానారాయణోపనిషత్తు, 12.16)

నావిరతో దుశ్చరితాన్నాశాన్తో నాశమాహితః ।
నాశాన్తమానసో వాపి ప్రజ్ఞానేనైనమాప్నుయాత్ ॥
దుష్టత్వాన్ని పోగొట్టుకుని, ఇంద్రియ సంయమనం పాటించేవారికే భగవంతుడు సాక్షాత్కరిస్తాడు. *కఠోపనిషత్తు (1.11.24)*

భగవంతుడే పవిత్రీకరించే పరిరక్షకుడు

భగవంతుడు పవిత్రతా స్వరూపుడు, సదా పవిత్రతనే వెదజల్లుతాడన్న భావన ఋగ్వేద సంహిత (2.28.5)లో కూడా ఉంది. ఆ సంహితలో ఒక ఋషి, నీతికి అధిపతి అయిన వరుణదేవుణ్ణి తనను పాపబంధాల నుంచి రక్షించమనీ, తన పాపకార్యాలను క్షమించమనీ ఈ క్రింది విధంగా ప్రార్థిస్తాడు:

వి మచ్ఛ్రథాయ రశనామివాగ ఋధ్యామ తే వరుణ ఖామృతస్య ।
మా తన్తుశ్ఛేది వయతో ధియం మే మా మాత్రా శార్యపసః పుర ఋతోః ॥

ఓ వరుణ దేవా! మమ్మల్ని పాపపాశాల నుంచి రక్షించు. నీ కరుణాప్రవాహాన్ని మాపై ప్రవహింపజేయి. మంచికార్యాలు చేయగలిగే అవకాశాన్ని మళ్ళీమళ్ళీ ప్రసాదించు. మమ్మ నీ సేవకు నోచుకునేటట్లు చేయి. ఇటువంటి అవకాశాలను వమ్ము చేయవద్దు.

మరొక ఋషి మహానారాయణోపనిషత్తులో ఈ విధంగా ప్రార్థిస్తాడు:

చరణం పవిత్రం వితతం పురాణం యేన పూతస్తరతి దుష్కృతాని ।
తేన పవిత్రేణ శుద్ధేన పూతాః అతిపాప్మానమరాతిం తరేమ ॥ (1.11)

పవిత్రతా స్వరూపుడూ, సర్వాంతర్యామీ, శాశ్వతమైన అస్తిత్వం కలవాడూ, స్వయం ప్రకాశకుడూ అయిన పరమాత్మ కృప చేత మనిషి పాపాలు కడిగివేయ బడతాయి. సర్వాన్నీ పవిత్రం చేసే నీ సన్నిధి ప్రభావం చేత మేము కూడా మా బద్ధ శత్రువు అయిన పాపం బారి నుంచి తప్పించుకొని, పాపరహితులం అగుదాం గాక!

భగత్కృపకు పవిత్రతే అత్యంత ఆవశ్యకం కాబట్టి, ఆ ఋషి ఇంకా ఇలా ప్రార్థిస్తాడు:

యన్మే మనసా వాచా కర్మణా వా దుష్కృతం కృతమ్ ।
తత్ర ఇన్ద్రో వరుణో బృహస్పతిః సవితా చ పునన్తు పునః పునః ॥ (1.11)

నా చేత మనసా వాచా కర్మణా చేయబడిన అన్ని పాపాలను భగవంతుడు క్షమించు గాక! ఆ దయామయుడు వాటి దుష్ఫలితాలనుంచి నన్ను ముక్తుణ్ణి చేయుగాక!

శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తులో ఒక భక్తుడు ఇలా ప్రార్థిస్తాడు:

యో దేవానాం ప్రభావశ్చోద్భవశ్చ విశ్వాధిపో రుద్రో మహర్షిః ।
హిరణ్యగర్భం జనయామాస పూర్వం స
నో బుద్ధ్యా శుభయా సంయునక్తు ॥ (3.4)

దేవతలను సృజించి, పోషించే సృష్టికర్త, సర్వభూతాలకు ప్రభువు, పాపనాశకుడు, మహాయోగి, హిరణ్యగర్భాన్ని సృష్టించిన విధాత మాకు మంచి ఆలోచనలను ప్రసాదించు గాక!

పాపం లేదా కల్మషం ఏ రూపంలో ఉన్నా, అది సాధకుడు భగవదైక్యం కాకుండా అడ్డుపడుతుంది. కాబట్టి సాధుస్వభావం గల సాధకులను ఇది ఎంత గానో బాధిస్తుంది. ఆ బాధను తట్టుకోలేక సర్వరక్షకుడైన భగవంతునికి వారు మరల మరల మొరపెట్టుకుంటారు. భగవంతుడు కూడా కృపతో దీనిని అర్థం చేసుకుని, మనందరికీ భగవద్గీతలో ఇలా అభయం ఇచ్చాడు:

అపి చేదసి పాపేభ్యః సర్వేభ్యః పాపకృత్తమః ।
సర్వం జ్ఞానప్లవేనైవ వృజినం సన్తరిష్యసి ॥ (4.36)

పాపాత్ములో కెల్లా పాపాత్ముడవైనా, జ్ఞానం అనే తెప్ప సహాయంతో నీవు అన్ని పాపాలను దాటిపోగలవు.

ప్రేమమయుడైన ఆ భగవంతుడు తన భక్తుణ్ణి ఓదారుస్తూ, తనకు ఆత్మసమర్పణ చేసుకోమని చెప్పడం భగవద్గీత చివరి అధ్యాయంలో కనిపిస్తుంది.

సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ ।
అహం త్వా సర్వపాపేభ్యో మోక్షయిష్యామి మా శుచః ॥

సమస్త కర్మలను నాకు విడిచిపెట్టి, నన్నే శరణు వేడు. నిన్ను అన్ని పాపాల నుంచి ముక్తుణ్ణి చేస్తాను. ఏమాత్రం దిగులు పడవద్దు.

హిందూమత భావనలలో, పవిత్రత, పావనత్వం, దయ, కృప స్వయం సిద్ధంగా భగవంతునితో ముడిపడి ఉన్నాయని చెప్పవచ్చు. అంటే, భగవత్కృప

వలన పాపాలు హరిస్తాయన్న విశ్వాసం, హిందూ మతంతో విడదీయలేని విధంగా అల్లుకుపోయిందని భావం. క్షమించమని కోరుతూ ఆది శంకరాచార్యులు వ్రాసిన మరొక ప్రార్థన:

సర్వమేతత్ క్షమస్వ జయ జయ కరుణాబ్ధే... ।

(శివాపరాధ క్షమాపణ స్తోత్రం, 16)

ఓ దేవా! నన్ను క్షమించు! నా పాపాల నుంచి నన్ను విముక్తుణ్ణి చెయ్యి. ఓ దయాసాగరా! నీకు జయము జయము!

అపరాధసహస్ర సఙ్కులే పతితం భీమభవార్ణవోదరే ।
అగతిం శరణాగతం హరే కృపయా కేవలమాత్మసాత్కురు ॥

(ముకుంద మాల 13,)

వేలకువేల పాపాలను చేసి సంసారమనే సాగరంలో నేను చిక్కుకున్నాను. నాకు వేరే గతి లేదు. నిన్నే శరణు వేడుతున్నాను. నన్ను నీవాణ్ణిగా చేసుకో!

భక్తుని భగవత్ప్రేమ యొక్క అగాధత

సాధకుని పరిణామక్రమంలో, ఒక స్థాయిలో పాపభీతి, భగవంతుడు పాపపరిహారం చేస్తాడన్న నమ్మకం అవసరమే. కానీ ఇతర మతాలలా కాకుండా హిందూమతపు ఉన్నతస్థాయిలలో వీటికి ఏ విధమైన ఆధిక్యత లేదు. హిందూ మతశాఖలన్నీ కూడా మనిషిలో దాగివున్న దివ్యత్వాన్నీ, ఆత్మనూ విశ్వసిస్తాయి. ఆ ఆత్మకు పరిమితులు లేవనీ, అత్యంత పవిత్రమైనదనీ కూడా అంగీకరిస్తాయి. భగవత్ప్రేమ, భగవదైక్యం, ముక్తి కోసమే హిందూమత సాధకుడు తపిస్తాడు. భగవంతుడు సాకార-నిరాకార స్వరూపుడైనా, సాకార తత్త్వానికే అతడు ప్రాముఖ్యతను ఇస్తాడు.

భగవంతుడు ఒక సజీవమూర్తిగా తన జీవితంలోకి రావాలనీ, ఆయనతో ఒక ఎనలేని బంధాన్ని నెలకొల్పుకోవాలనీ భక్తుడు కోరుకుంటాడు. ఈ లక్ష్యసాధన కోసం రకరకాల మనోభావాలకూ, దృక్పథాలకూ, చివరకు నమ్మకాలకు కూడా తనలో స్థానం కల్పిస్తాడు. అతని తపనను పైన ఉన్న పరమాత్మ చక్కగా అర్థం చేసుకోగలడు. పరమాత్మను చరాచర సృష్టికి కారణభూతంగానూ, ఆధారభూతం గానూ భావిస్తూనే, తనతో ప్రేమమయమైన సంబంధం గల తల్లిగానో, తండ్రిగానో, యజమానిగానో, స్నేహితుడుగానో లేదా ఒక దివ్యశిశువుగానో ఆయనను

చూడాలనుకుంటాడు. భగవంతుడు తనను ఎల్లవేళలా ప్రేమించే ప్రేమికుడనీ, ఆయనతో సాన్నిహిత్యం పొందాలని తన హృదయపు లోతుల నుంచి కోరుకుంటాడు. ఈ విధమైన తపనను లేదా ఆర్తిని 'భక్తి' అని పిలుస్తారని నారద భక్తి సూత్రాలలో పేర్కొనబడింది.

అనిర్వచనీయ ప్రేమస్వరూపమ్ । *(4.51)*

ఈ భక్తిని మాటలలో చెప్పడం సాధ్యం కాదు కాబట్టి 'అనిర్వచనీయం' అని పిలుస్తారు.

నారదస్తు తదర్పితాఖిలాచరతా తద్విస్మరణే పరమవ్యాకులతేతి । *(1.59)*

భగవంతుని దివ్యమంగళమైన సన్నిధిని మరచిపోయినపుడు తీవ్రమైన వ్యాకులత కలుగుతుంది.

సాధారణంగా భక్తులు భగవంతుణ్ణి దివ్యమంగళస్వరూపుడైన అధిపతి, తల్లి, తండ్రి, ప్రియుడు మొదలైన వారిగా భావిస్తూ, పూజిస్తుంటారు. కానీ అన్ని రకాల ప్రేమలనూ తనలో ఇముడ్చుకుని, చరాచర సృష్టి మొత్తానికీ తనదిగా భావిస్తూ, తన సర్వస్వాన్నీ అర్పణ చేసుకునే సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన ప్రేమతో భగవంతుణ్ణి సమీపించిన కొద్దిమంది మహాత్ములు తమ జన్మలను ధన్యం చేసుకున్నారు. శ్రీయమునాచార్యులు వ్రాసిన ఈ ప్రార్థనలు మన హృదయాలను సూటిగా తాకుతాయి:

న మృషా పరమార్థమేవ మే శ్రుణు విజ్ఞాపనమేకమగ్రతః ।
యది మే దయిష్యసే తతో దయనీయస్తవ నాథ దుర్లభః ॥ *(స్తోత్రరత్న, 50)*
ఓ దేవా! ముందు నా ప్రార్థనను ఆలకించు!
నేను చేప్పేదంతా సత్యమే, అసత్యం లేనేలేదు
నీ కృపావర్షాన్ని నాపై కురిపించకపోతే ఎలా?
నా అంత భక్తుడు మరి నీకు దొరకనే దొరకడు కదా!

పితా త్వం మాతా త్వం దయిత తనయస్త్వం ప్రియసుహృత్ ।
త్వమేవ త్వం మిత్రం గురురసి గతిశ్చాసి జగతామ్ ।
త్వదీయస్త్వద్ భృత్యస్తవ పరిజనస్త్వద్ గతిరహం
ప్రపన్నశ్చైవం సత్యహమపి తవైవాస్మి హి భరః ॥ *(స్తోత్రరత్న, 60)*
నీవే తల్లివి, తండ్రివి, దేవ! నీవే నా పతి, సుతులు.
నీవే సఖుడవు, బంధువు, నీవే గురుడవు, గమ్యము

నేను నీ ప్రియదాసుడను, నీవే నా అంతిమ గతి
నిజముగ నా భారమును వహించు దేవదేవా!

అలాగే చైతన్య మహాప్రభు అనన్యసామాన్యమైన, ఉద్వేగభరితమైన తన నిష్కల్మష హృదయంతో చేసిన ఈ ప్రార్థన మనందరికీ స్ఫూర్తిదాయకం:

న ధనం న జనం న సుందరీం కవితాం వా జగదీశ కామయే ।
మమ జన్మని జన్మనీశ్వరే భవతాద్భక్తిరహైతుకీ త్వయి ॥ *(శిక్షాష్టకం, 4)*
ఓ జగదీశా! ధన దార ప్రజ కవిత్వాదులను కోరను
జన్మజన్మలకూ నీ పాదపద్మాల పట్ల నిర్హేతుకభక్తిని కోరుతాను.

సర్వాన్నీ పరివేష్టించే భారతీయుల ఆధ్యాత్మికానుభూతులు

హర్షావేశంతో నిండిన ప్రేమభక్తి యొక్క అనుభూతులు హృదయాన్ని పులకరింపజేస్తాయి. కానీ భారతీయ మహర్షులు ఇంతటితో తృప్తి చెందలేదు. సాకార–నిరాకార ఉపాసనలలోని అత్యున్నతమైన అనుభూతులను దాటి, ఇంకా ఉన్నతమైన అనుభూతులను అందుకోగల మహత్తరమైన మేధస్సు వారికి ఉండేది. వారిలోని ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం పరిమితులకు లోబడడానికి అంగీకరించేది కాదు. అన్ని రకాల దృక్పథాలతోనూ సాధన చేసి, భగవంతుణ్ణి కనిపించే ప్రతిరూపం లోనూ సాక్షాత్కరించుకోవాలనీ, రకరకాలుగా భగవంతునితో కలసి ఉండాలన్నదే వారి తపన. ఒక్కోసారి అత్యున్నతమైన నిరాకార పరబ్రహ్మం పట్ల తీవ్రమైన వాంఛతో వారి హృదయాలు రగిలిపోతుంటాయి. ఆ సమయంలో వారు అనంత మైన సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మం అనే అగాధంలో మునిగిపోతారు. మరలా సాపేక్ష మైన బాహ్యప్రపంచంలోకి వచ్చినపుడు, ఇక్కడి ప్రతి వస్తువూ ఆ పరబ్రహ్మం యొక్క భాసంతో వెలుగుతూ ఉండడాన్ని గమనిస్తారు. ముండకోపనిషత్తులోని ఈ శ్లోకం ఆ భావనలను మనకు తెలియజేస్తుంది:

న తత్ర సూర్యో భాతి న చంద్రతారకం
నేమా విద్యుతో భాంతి కుతోఽయమగ్నిః ।
తమేవ భాన్తమనుభాతి సర్వం తస్య భాసా సర్వమిదం విభాతి ॥ *(2.2.10)*

అక్కడ సూర్య, చంద్ర, తారకాదులు ప్రకాశించలేవు. విద్యుత్తు, అగ్ని అసలే లేవు. అక్కడ పరమాత్మ జ్ఞానకాంతి వలననే సర్వమూ ప్రకాశిస్తుంది.

సర్వాతీతమైన పరమాత్మను సర్వభూతాలలో దర్శిస్తూ, అన్ని వ్యక్తిత్వాల వెనుక ఉన్న అసలైన వ్యక్తిత్వాన్ని అర్థం చేసుకుంటూ, భిన్నత్వంలోని ఏకత్వాన్ని అవగాహన చేసుకుంటూ, అందరినీ ఒకేలా ప్రేమిస్తారు. పరమాత్మను నిరాకారునిగా మరియు సాకారునిగా కూడా దర్శించగల మానసిక పరిణతి వారికి ఉంటుంది. ఒక అద్వైత వేదాంతి తనతో సహా సకలభూతాల వెనుక ఉన్న నిజ తత్త్వాన్ని గురించి ధ్యానిస్తూ, ఆ నిజతత్త్వాన్నే పరమాత్మగా అవగతం చేసుకుని, చివరికి ఆ పరమాత్మనే సాక్షాత్కరించుకుంటాడు. ఈ భావనలు శంకరాచార్యులు వ్రాసిన ప్రాతఃస్మరణ స్తోత్రంలో ఎంతో హృద్యంగా చిత్రించబడ్డాయి.

ప్రాతః స్మరామి హృది సంస్ఫురదాత్మతత్త్వం
సచ్చిత్సుఖం పరమహంస గతిం తురీయమ్ ।
యత్ స్వప్నజాగరసుషుప్తమవైతి నిత్యం
తద్ బ్రహ్మ నిష్కలమహం న చ భూతసఙ్ఘః ॥

ప్రాతఃకాలంలో నా హృదిపద్మంలో స్వయం-ప్రకాశకమైన ఆత్మ మీద ధ్యానిస్తాను. యోగులకు ధ్యానగమ్యమైనవాడూ, సచ్చిదానంద స్వరూపుడూ, సర్వాతీతుడూ, శాశ్వతుడూ, జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి అవస్థలకు అతీతుడూ అయిన ఆ పరబ్రహ్మమే నేను. పాంచభౌతికమైన శరీరాన్ని కానేకాను.

అన్నిరకాల ఆధ్యాత్మిక భావాల వెనుక ఉన్న ఒకేఒక్క పరమాత్మను ఆదిశంకరాచార్యులు చక్కగా గుర్తెరిగారు. ఆ పరమాత్మనే గురువుగా భావిస్తూ, పరమాత్మకు తన నమస్సులను దక్షిణామూర్తి స్తోత్రంలో ఈ విధంగా అర్పించాడు:

విశ్వం దర్పణదృశ్యమాన నగరీ తుల్యం నిజాన్తర్గతం
పశ్యన్నాత్మని మాయయా బహిరివోద్భూతం యథా నిద్రయా ।
యః సాక్షాత్కురుతే ప్రబోధసమయే స్వాత్మానమేవాద్వయం
తస్మై శ్రీ గురుమూర్తయే నమ ఇదం శ్రీదక్షిణామూర్తయే ॥ *(శ్లోకం 1)*

గురువు రూపంలో అవతరించిన పరమాత్మకు నేను నమస్కరిస్తున్నాను. ఆయన తనలోనే ఉన్న ఈ చరాచర సృష్టిని నిద్రలో కనిపించే దృశ్యాలలాగా సాక్షీ మాత్రంగా తిలకిస్తూ ఉంటాడు. అద్వితీయ పరబ్రహ్మమే తన నిజతత్త్వమని గుర్తెరిగి, ఈ సృష్టిని కేవలం ఒక దర్పణపు ప్రతిబింబంతో సమానంగా భావించే గురువుకు నేను మరలా నమస్కరిస్తున్నాను.

శివుడు, విష్ణువు మిగిలిన దేవుళ్ళనందరినీ కూడా పరబ్రహ్మ స్వరూపాలుగానే శంకరాచార్యులు భావించేవారు. వేదసార శివ స్తోత్రంలో శివుణ్ణి ఇలా కీర్తించారు:

పరాత్మానమేకం జగద్బీజమాద్యం
నిరీహం నిరాకారమోఙ్కార వేద్యమ్ ।
యతో జాయతే పాల్యతే యేన విశ్వం
తమీశం భజే లీయతే యత్ర విశ్వమ్ ॥ *(శ్లోకం 5)*

విశ్వానికే బీజం వంటి పరమాత్మకు నేను వందనం చేస్తున్నాను. ఈ చరాచర విశ్వం ఆ పరమేశ్వరుని నుంచి జనించి, ఆయనలోనే వృద్ధి చెంది, చివరకు ఆయనలోనే లీనం అవుతుంది. నిరాకారుడు, నిర్మోహి అయిన ఆ ప్రభువును 'ఓం'కారోపాసన ద్వారా సాక్షాత్కారించుకోవచ్చు.

గంభీరమైన హృదయతాపంతో విష్ణువును శంకరాచార్యులు ఇలా వేడుకున్నారు:

అవినయమపనయ విష్ణో దమయ మనః శమయ విషయమృగతృష్ణామ్ ।
భూతదయాం విస్తారయ తారయ సంసారసాగరతః ॥ *(విష్ణు షట్పది 1)*

ఓ ప్రభూ! ఓ సర్వాంతర్యామీ, నాలోని అహంకారాన్ని నిర్మూలించు. నా మనస్సును శాంతపరచు. ప్రపంచమనే ఈ భ్రాంతిని తొలగించు. భూతదయను ప్రసాదించు. సంసారసాగరం నుండి నన్ను ఉద్ధరించు.

ఆ స్తోత్రంలోని మరో శ్లోకంలో తిరిగి ఇలా వేడుకున్నాడు:

సత్యపి భేదాపగమే నాథ తవాహం న మామకీనస్త్వమ్ ।
సాముద్రో హి తరఙ్గః క్వచన సముద్రో న తారఙ్గః ॥ *(విష్ణు షట్పది 3)*

తరంగాలు సముద్రంలో కలిసిపోతాయి కానీ, సముద్రం తరంగాలలో కలిసిపోదు కదా! అలాగే భేదభావనలు అన్నీ సంపూర్ణంగా తొలగిపోయినపుడు, నేను నీలో లీనమవుతాను. కానీ నిన్ను నాలో లీనం చేసుకునే శక్తి నాకు ఎక్కడిది?

అంతటి గొప్ప అద్వైతవేదాంతి కూడా మాతృప్రేమకు ఎంతో అణకువతో, వినమ్రతతో సాధారణ భక్తునిగా తనను ఆరోపించుకుని, ఎంతో ఆర్ద్రతతో ప్రతిస్పందిస్తాడు. దేవ్యపరాధ క్షమాపణ స్తోత్రంలో ఇలా ప్రార్థిస్తాడు:

పృథివ్యాం పుత్రాస్తే జనని బహవః సన్తి సరలాః ।
పరం తేషాం మధ్యే విరలతరలోఽహం తవ సుతః ।

మదీయోఽయం త్యాగః సముచితమిదం నో తవ శివే
కుపుత్రో జాయేత క్వచిదపి కుమాతా న భవతి ॥ *(శ్లోకం 3)*

ఓ మాతా! నీ అసంఖ్యాకులైన పుత్రులలో గొప్పవారు ఎందరో ఉన్నారు. ఏ క్రమశిక్షణా లేని, కామాచారుడనైన నేను కూడా వారిలో ఉన్నాను. ఈ కారణం చేత నీ పుత్రుడనైన నన్ను నిరాదరించ తగునా మాతా? ఈ లోకంలో చెడ్డ కుమారుడు జన్మించవచ్చునేమో కానీ చెడ్డ తల్లి మాత్రం ఎక్కడా ఉండదు కదా!

భవాన్యష్టకంలో, నీవు తప్ప వేరే గతి లేదంటూ, తల్లిని ఇలా శరణు కోరతాడు:

న జానామి ధ్యానం న చ ధ్యానయోగం
న జానామి తంత్రం న చ స్తోత్రమంత్రం ।
న జానామి పూజాం న చ న్యాసయోగం
గతిస్త్వం గతిస్త్వం త్వమేకా భవాని ॥ *(శ్లోకం 3)*

దానధర్మాలు చేసి ఎరగను. ధ్యానం అంటే తెలియదు. మంత్ర, తంత్రాదులు, నీ నామస్మరణ ఎన్నడూ చేయలేదు. పూజలు, న్యాసాలు, యోగాలు అసలే తెలియవు. ఓ అమ్మా! నీవే నాకు దిక్కు. ముమ్మాటికీ నిన్నే శరణు వేడుతాను! కరుణించు!

ఇంత వినమ్రతతో అమ్మను ప్రార్థించే శంకరాచార్యులకు దివ్యజనని అంటే పరబ్రహ్మమేనని రూఢిగా తెలుసు. మానవరూపాలన్నీ ఆమె ప్రతిబింబాలేననీ, ఆమె లీలలో భాగంగానే అద్వైత పరబ్రహ్మాన్నీ, జీవులనూ విడదీసిందనీ, ఆయనకు క్షుణ్ణమైన అవగాహన ఉంది. ఆమెలోనే చివరికి లీనమవ్వాలని ఆయన హృదయ పూర్వకంగా ఆశించారు. దేవీ భుజంగప్రయాత స్తోత్రంలో ఇలా ఆక్రోశిస్తారు:

కదా వా హృషీకాణి సామ్యం భజేయుః
కదా వా న శత్రుర్న న మిత్రం భవాని ।
కదా వా దురాశా విషూచీ విలోపః
కదా వా మనో మే సమూలం వినశ్యేత్ ॥

ఎప్పుడు నా ఇంద్రియాలు అదుపులోకి వస్తాయి?
ఎప్పుడు నాకు శత్రువులు, మిత్రులు లేకుండా పోతారు?
ఆశ నిరాశల మధ్య కొట్టుమిట్టాడకుండా ఎప్పుడు ఉండగలను?
నా మనస్సు ఏ శుభదినాన నిర్మూలింపబడుతుంది?

మన భారతదేశపు ప్రార్థనలను, విన్నపాలను ఆంతరిక దృష్టితో, నిశితంగా పరిశీలిస్తే, వేదమంత్రాలలో చెప్పబడిన ఈ వాక్యం నిజమని ఒప్పుకుంటాము.

ఏకం సత్ విప్రా బహుధా వదంతి ।

సత్యం ఒకటే. ఎందరో మహానుభావులు దాన్ని వేర్వేరు విధాలుగా ప్రవచించారు.

పుష్పదంతుడు అనే కవి శివమహిమ్న స్తోత్రంలో ఈ విషయాన్ని హృద్యంగా వర్ణిస్తాడు.

త్రయీ సాంఖ్యం యోగః పశుపతిమతం వైష్ణవమితి
ప్రభిన్నే ప్రస్థానే పరమిదమదః పథ్యమితి చ ।
రుచీనాం వైచిత్ర్యాదృజుకుటిల నానాపథజుషాం
నృణామేకో గమ్యస్త్వమసి పయసామర్ణవ ఇవ ॥ *(శ్లోకం 7)*

ప్రభూ! వేదాలు, శైవ, వైష్ణవ, యోగ శాస్త్రాలు రకరకాల మార్గాలను వివరిస్తున్నాయి. ప్రతివారూ తాము ఎన్నుకున్న మార్గమే ఉత్తమమని తలుస్తారు. వారివారి ప్రవృత్తులను బట్టి ఋజు, కుటిల మార్గాలను ఎంచుకుంటారు. నదులన్నీ రకరకాల మార్గాలలో పారి సాగరాన్ని చేరుకున్నట్లు, వారు రాజమార్గాన్ని ఎన్నుకున్నా, వక్రమార్గాన్ని ఎన్నుకున్నా చివరకు నిన్నే చేరుకుంటారు.

సాధకులందరికీ ఏదోఒక రకమైన ప్రార్థన చేస్తారనడంలో సందేహం లేదు. భగవంతుని కోసం మనలో ఆత్మ పడే తపనను ప్రార్థనలు తెలియజేస్తాయి. ఒక ఇష్టదేవత కోసం మనం తపన పడుతున్నట్లే, అనంతమైన నిరాకార పరబ్రహ్మాన్ని కూడా తీవ్రంగా వాంఛించవచ్చు. ఇది కేవలం మన దృక్పథం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. భక్తుడు చేసే ప్రార్థన భావోద్వేగాలతో నిండి, ఎంతో సృజనాత్మకంగా ఉంటుంది. కానీ జ్ఞాని చేసే ప్రార్థనలో మాటలు ఏమీ ఉండకపోవచ్చు! అతడు మాటల కంటే మౌనమే నయం అనుకోవచ్చు. కానీ అంతరంగంలో అతడు పాటించే గంభీరమైన మౌనమే ఒక గొప్ప ప్రార్థన అవుతుంది. ఒక్కోసారి ఒకే సాధకునిలో ఈ రెండు రకాల భావనలూ ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా వ్యక్తీకరించబడవచ్చు. ఇక్కడ సాకార నిరాకార భావనల కంటే, భగవంతుని కోసం సాధకుడు పడే తీవ్రమైన వ్యాకులతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. తమలోని విరహాగ్నిని మౌనంతో సరిపెట్టుకోలేకపోయిన సాధకులు, దాన్ని మాటలలో వ్యక్తీకరిస్తుంటారు.

మనం చేసే ప్రార్థనలలో స్వార్థం ఏమాత్రం లేకుండా జాగ్రత్త వహిద్దాము. మన పురోగతి కోసం మనం ప్రార్థిస్తున్నట్లే, తోటివారి పురోగతి కోసం కూడా మనం ప్రార్థించాలి. మీకు తోడునీడగా నిలిచేవారి కోసం, ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కోసం శ్రమిస్తున్నవారి కోసం, చివరికి విశ్వంలోని సర్వమానవాళితో సహా, సృష్టిలోని సకలభూతాల కోసం ప్రార్థించండి. మీ ప్రార్థనలను నలుదెసలా వ్యాపింపజేయండి. శాంతి, సౌఖ్యాలు మీ నుంచి అన్నివైపులకూ ప్రసరించాలని కోరుకోండి.

గ్రంథకర్త, యతీశ్వరానంద స్వామి తన ఉపన్యాసాలలో, తరగతులలో చేసిన అనేక ప్రార్థనలను పాఠకుల అవసరార్థం క్రింద ఇస్తున్నాము.

ఆనందమయుడూ, సర్వాంతర్యామి, మనందరి హృదయాలలో నివసించే పరమాత్మకు మనందరం నమస్కరిద్దాము. ఆయన భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్ కాలాలకు అధిపతి. ఆయన సాక్షాత్కారం ద్వారా మనలోని భయాలు తొలగిపోయి, మనకు ప్రశాంతత ఒనగూరు గాక! ఈ లోకాలన్నింటి అస్తిత్వానికి కారణ భూతమైన వాడు, సత్యాలన్నింటిలోకీ పరమసత్యం, జ్ఞానానికే కాంతినిచ్చే పరమ జ్ఞానం ఆయనే. అన్నింటా వ్యాపించివున్న ఆ పరమసుఖాతిశయుని నుంచే మనం అస్తిత్వంలోకి వచ్చాం. అతనిలోనే జీవిస్తాము. చివరికి అతనిలోనే లీనమవుతాము. ఓం! శాంతి! శాంతి! శాంతి!

కొద్ది నిముషాలు ప్రశాంతంగా కూర్చొని, మన మనస్సుకూ, శరీరానికీ విశ్రాంతినిద్దాము. సర్వాంతర్యామి అయిన పరమాత్మకు నమస్సులు అర్పిద్దాము. ఆయన మన మేధస్సుకు దారి చూపు గాక! మహోన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక సంపదను వారసత్వంగా మనకు ఇచ్చిన గొప్పగొప్ప ఆధ్యాత్మిక గురువులకూ, మహాత్ములకూ మన నమస్సుమాంజలులను అర్పిద్దాము. మన సత్యాన్వేషణలో వారు మనకు ప్రేరణ నిచ్చుదురు గాక!

పవిత్రతకు మూలం పరమాత్మ.
పవిత్రతతో నిండిన స్పందనలను మనం శ్వాసించుదుము గాక!
అవి మనలోని అపవిత్రతను నిర్మూలించు గాక!
పవిత్రతతో నిండిన ఆ స్పందనలనే మనం విశ్వసించుదుము గాక!
బలంతో నిండిన స్పందనలను మనం శ్వాసించుదుము గాక!
అవి మనలోని బలహీనతలను నిర్మూలించు గాక!

బలంతో నిండిన ఆ స్పందనలనే మనం విశ్వసించుదుము గాక!
ప్రశాంతతతో నిండిన స్పందనలను మనం శ్వాసించుదుము గాక!
అవి మనలోని అశాంతిని నిర్మూలించు గాక!
ప్రశాంతతతో నిండిన ఆ స్పందనలనే మనం విశ్వసించుదుము గాక!
పవిత్రత, బలం, ప్రశాంతతతో నిండిన తరంగాలను
నలుదెసలా పంపుదము గాక!
మనతోనూ, మన చుట్టూ ఉన్న జగత్తుతోనూ ప్రశాంతంగా ఉందుము గాక!

ఒక సాక్షి పాత్రను పోషిస్తూ, పరిపరి విధాల లాగివేసే సంక్షోభాల నుంచి, శబ్దాల నుంచి, భ్రమల నుంచి మన మనస్సును వెనుకకు మళ్ళిద్దాము. మనలో చెలరేగే ఆలోచనల నుంచి, భావాల నుంచి, చిత్రణల నుంచి మన మనస్సును విముక్తి చేద్దాము. పూర్తిగా జాగరూకులమవుదాము. మన శరీరం ఒక ఆలయం. మన చైతన్యాన్ని హృదయస్థానంలో ఏకాగ్రం చేద్దాము. మనలోని ఆత్మను ఒక చిన్న కాంతిగోళంగా భావిద్దాము. సర్వత్రా భాసిస్తున్న పరమాత్మ యొక్క అనంతమైన కాంతిలో ఆ కాంతిగోళం తేలియాడుతున్నట్లు ధ్యానిద్దాము. సూర్య, చంద్ర, నక్షత్ర, గ్రహరాశులలో పరమాత్మ వ్యాపించివున్నాడు. వాటి ద్వారా భాసిస్తూ లోకాలకు కాంతులు వెదజల్లుతున్నాడు. మన ఇంద్రియాలలోనూ ఆ పరమాత్మ దాగి ఉన్నాడు. మన మనస్సును వెలుగుతో నింపేవాడు ఆ పరమాత్మే. మన హృదయపద్మంలో భాసించే పరమాత్మ అస్తిత్వాన్ని గుర్తెరుగుదుము గాక!

అద్వైత వేదాంతులు పరబ్రహ్మాన్ని సత్-చిత్-ఆనంద స్వరూపునిగా ధ్యానిస్తారు. సాకారదైవ భక్తులు అనంతమైన సచ్చిదానందాన్నే తల్లిగా, తండ్రిగా, స్నేహితునిగా, ప్రియునిగా భావిస్తూ అర్చిస్తారు. ఆ సచ్చిదానందమే వివిధ దేవీదేవతల రూపాలలో అవతరించిందని వారు భావిస్తారు. అంతేకాక అవతార పురుషుల రూపంలో మానవాళి సహాయార్థం దివి నుంచి భువికి విచ్చేస్తాడని కూడా విశ్వసిస్తారు. ఇప్పుడు చెప్పబడిన భావనలలో, రూపాలలో, మీకు నచ్చిన భావనను లేదా రూపాన్ని ఎంచుకోండి. ఆ రూపాన్నే ధ్యానిస్తూ; మీచేత ధ్యానించబడే రూపం, ధ్యానిస్తున్న మీరు కూడా సచ్చిదానంద సాగరంలో ఓలలాడుతున్నట్లు భావించండి.

యథార్థంగా, అనంతమైన పరమాత్మే భక్తుని రూపాన్ని, భక్తుడు అర్చించే దైవం యొక్క రూపాన్ని ధరిస్తున్నాడు. భగవంతునితో మనకు ఉన్న సంబంధాన్ని,

మన హృదయపు లోతులలో అనుభూతి చెందుదుము *గాక!* మనలోనే ఉన్న ఆ దేవదేవుడు మన నాడులను శాంతింపజేయు *గాక!* మన మనస్సులను, హృదయాలను ప్రశాంతతతో నింపుగాక! మన బుద్ధిని వికసింపజేసి, మనలోని చైతన్యాన్ని జాగృతం చేయుగాక!

సకల చరాచరసృష్టిలోనూ వ్యాపించివున్నవాడూ, పరమానంద స్వరూపుడూ అయిన పరమాత్మ మీద మనం ధ్యానం చేద్దాము. మనకు నచ్చిన రూపాన్ని లేదా గుణాన్ని ఎన్నుకుని, మనకు నచ్చిన విధంగా ధ్యానం చేద్దాము. ఏ విధమైన ధ్యానం చేస్తున్నా, ఆ పరమాత్మతో ఎడతెగని సంబంధాన్ని తెంపులేకుండా కలిగి ఉందుము గాక!

సర్వాంతర్యామీ, ఆనందస్వరూపుడూ, మనలోని ఆత్మలకు ఆత్మ అయిన మనల్ని రక్షించుగాక! మనలో బలాన్నీ, శక్తినీ నింపి, మనకు మార్గదర్శనం చేయుగాక! మనం నేర్చుకున్న ఆధ్యాత్మిక బోధలు ఫలవంతమగు *గాక!* ఆయన దయతో అవి మరింత శక్తిమంతములై మనకు త్రోవ చూపుగాక! మనపై భగవత్కృప ప్రసరించు *గాక!* మనలో శాంతిసౌఖ్యాలు విలసిల్లు *గాక!* ఓం! శాంతి! శాంతి! శాంతి!

ఓ ప్రభూ! నదులన్నీ సాగరాన్ని చేరుకున్నట్లు, మేము సచ్చిదానంద సాగరాన్ని చేరుకోవాలి.

ఓ దేవా! నీవే మా ఆత్మలకు ఆత్మ!

త్వమేవ మాతా చ పితా త్వమేవ, త్వమేవ బంధుశ్చ సఖా త్వమేవ ।
త్వమేవ విద్యా ద్రవిణం త్వమేవ, త్వమేవ సర్వం మమ దేవదేవ ॥

ఓ దేవదేవా! నీవే మా తల్లి, తండ్రి, బంధువు, స్నేహితుడు, జ్ఞానం, సంపద. నిజానికి మా సర్వస్వం నీవే ఓ దేవదేవ!

అసతో మా సద్గమయ, తమసో మా జ్యోతిర్గమయ, మృత్యోర్మా అమృతం గమయ ।

అనిత్యమైన వాటి నుంచి నిత్యమైన పరమాత్మ వైపు మమ్మల్ని నడిపించు! అజ్ఞానం నుండి జ్ఞానం వైపు నడిపించు! చీకటిలోనుండి వెలుగులోనికి పయనింపజేయి! మృత్యువు నుంచి అమృతత్వానికి త్రోవ చూపించు!

నీ దివ్యమంగళ సాన్నిధ్యాన్ని మా అందరిలో మరింతగా చొప్పించి, మాలోని ప్రతి ఒక్కరి హృదయాన్నీ చేరుకొని, నీ ఆశీస్సులతో సర్వవేళలా బ్రోవుము.

మా హృదయాలలో నీ సన్నిధిని మేము కనుగొనెదము గాక!
సకల భూతాలలోనూ నీ అస్తిత్వాన్ని మేము కనుగొనెదము గాక!
నిన్ను అందరిలో చూస్తూ, ప్రేమిస్తూ మేము సేవించెదము గాక!

ప్రపంచంలోని సర్వ దేశాలలో శాంతి నిండిపోవు గాక!
ప్రజలందరూ సురక్షితంగా జీవించుదురు గాక!
మంచిని అందరూ అర్థం చేసుకొనెదరు గాక!
అందరికీ ఉదాత్తమైన ఆలోచనలు కలుగు గాక!
ఎల్లెడలా సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరియు గాక!
ఓం! శాంతి! శాంతి! శాంతి!

23.

ఆరాధనలోని పరమార్థం

మీ సర్వస్వాన్నీ భగవదర్పితం చేయండి

యద్యాదిష్టతమం లోకే యచ్చాతిప్రియమాత్మనః ।
తత్తన్నివేదయోన్మహ్యం తదానంత్యాయ కల్పతే ॥ *(భాగవతం, 11.11.41)*

ఏ విషయాన్ని ప్రజలు అమితంగా కోరుకుంటారో లేదా ఏ విషయాన్ని నీవు అత్యంతంగా ఇష్టపడుతున్నావో, ఆ విషయాన్ని నాకు అర్పిస్తే, అనంతమైన ఫలాలు సిద్ధిస్తాయి.

భగవంతుడు ప్రసాదించిన వస్తువులతోనే మనం ఆయనకు పూజ చేస్తాము. ఒక పుష్పాన్ని లేదా అగ్నిని మనం సృష్టించలేము. ప్రకృతి తయారుచేసిన ఈ వస్తువులను మనం ఎలా ఉపయోగిస్తామన్నది అసలు ప్రశ్న. ఆ ఉపయోగించే విధానాన్ని బట్టే తేడా అనేది వస్తుంది. భక్తుడు తనకు లభించిన సర్వస్వాన్నీ పరమాత్మకే అర్పిస్తాడు. మరి దీని వలన ప్రయోజనం ఏమిటి? అతని ఆత్మ సువిశాలమవుతుంది. భగవంతుడు ఇచ్చినదాన్ని ఆయనకే అర్పించడం వలన, మనం పవిత్రులమయ్యామన్న భావన కలుగుతుంది. మన మనస్సు మరింత విస్తరించి, మరిన్ని భగవదాశీశ్సులకు మార్గం ఏర్పడుతుంది. మీరు మీ సొంత ప్రతిభాపాటవాల వలనే ఇవన్నీ చేయగలుగుతున్నామని భావిస్తూ ఉంటే, మీ మనస్తత్త్వం మరింత సంకుచితం అవుతుంది. మీలోని అజ్ఞానం పెరుగుతూ పోతుంది.

భగవంతునికి ఏదైనా అర్పించవచ్చు. మీరు తినే ఆహారం, మీ కొత్త బట్టలు, కారు లేదా మీకు ప్రాప్తించిన ప్రతి వస్తువునూ ఆయనకు ఇవ్వవచ్చును. ఏ వస్తువైనా సరే, మీరు వాడడం మొదలుపెట్టేలోపు మానసికంగా భగవంతునికి నైవేద్యంగా సమర్పించి, ఆయన ప్రసాదంగా స్వీకరించి, ఎంతో జాగ్రత్తతో ఉపయోగించాలి. ఇలా చేస్తే మనస్సు పవిత్రం చేయబడి ఉన్నతిని సాధిస్తుంది. భగవంతునికి అర్పించబడిన ప్రతి వస్తువూ పవిత్రీకరించబడుతుంది. ఎందుకంటే ఆయన పవిత్రతాస్వరూపుడు.

పవిత్రమైన వస్తువులను వాడడం వలన మనం కూడా పవిత్రతాస్వరూపులుగా మారిపోతాము. రామకృష్ణ సంప్రదాయంలోని మఠాలలో, ఏదైనా ఉత్సవం కోసం తయారు చేయబడిన ఆహ్వానపత్రికలను లేదా కరపత్రాలను ముందు ఆలయంలో దేవుని ముందు నివేదిస్తారు. ఆ తర్వాతే అందరికీ పంచబడతాయి. ఇది చాలా మంచి సంప్రదాయం. కాబట్టి మీరు కూడా, మీరు కొన్న లేదా సంపాదించిన ప్రతి వస్తువును ఇదే విధంగా భగవంతునికి సమర్పించండి.

ఇది చాలా చిన్న పని. దీన్లో ఇంత మహిమ ఉందా అని పెదవి విరవకండి. ఈ విధంగా చేయబడిన వందల పనులు లేదా అర్పణలు, కూడుకుని క్రమేణా వాటి ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత చూచుకుంటే, ఆ ప్రభావం వలన మనలో ఆత్మసమర్పణ, వైరాగ్యం చక్కగా పెంపొందినట్లు గమనించవచ్చు. నిజానికి పవిత్రత, ఆత్మసమర్పణ వంటి సుగుణాలు పెంపొంద డానికి ఇదే మార్గం. అవి ఎక్కడి నుంచో ఊడిపడవు. వందల, వేల చిన్నచిన్న పనుల చేయడం మూలాన ఏర్పడిన సంస్కారాల ప్రభావాల కారణంగా పైన వివరించిన సుగుణాలు మనలో సంతరించుకొంటాయి.

భక్తి సంప్రదాయాలలో, ముఖ్యంగా వైష్ణవమతంలో సాధువులకు, భక్తులకు సేవ చేయాలని నొక్కిచెప్పబడింది. సేవ అనేది ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో విడదీయరాని భాగం. నిస్సందేహంగా, మీరు పొందిన ప్రతి వస్తువునూ లేదా ఉన్నతినీ భగవదర్పితం చేయడం ఎంతో మంచి పని. దీని వలన ఆయనతో మనకున్న సంబంధం మరింత బలవత్తరం అవుతుంది. కానీ భగవంతుని కోసం సర్వాన్ని త్యజించ గలరన్న మీ మానసిక దృక్పథానికీ, ఈ విషయంలో మీకున్న నిజాయతీకి పరీక్ష ఏమిటి? త్యాగం చేయడానికి మీలోని సన్నద్ధతే దీనికి నిదర్శనం. భగవంతుని కోసం త్యాగం చేయడానికి సర్వకాల సర్వావస్థలలో తయారుగా ఉండాలి. సేవ చేయడం ద్వారా ఈ సన్నద్ధత మీలో పెంపొందుతుంది. సేవ అంటే సహజంగానే మీరు అంతోయింతో త్యాగం చేయవలసివస్తుంది. ఆకలిగా ఉన్నవారు మీ వద్దకు వస్తే, వారికి మీ ఆహారంలో భాగాన్ని ఇవ్వండి; పేదవారు మిమ్మల్ని అర్థిస్తే, మీ ధనంలో కొంత భాగాన్ని వారికి సహాయంగా ఇవ్వండి. ఇదే విధంగా మీ సమయాన్ని, ఆనందాలను, శక్తియుక్తులను రోగులు, అజ్ఞానులు లేదా ఆర్తులు కోసం త్యాగం చేయాలి. ప్రతీవారిని దైవంగా గాంచండి. మానవులను సేవించడం ద్వారా మాధవుణ్ణి సేవిస్తున్నారని తెలుసుకోండి. వివేకానంద స్వామి బోధించిన 'సేవ'లోని అంతరార్థం ఇదే. దారిద్ర్యంలో మగ్గుతున్న వారికి లేదా ఆకలితో

అలమటిస్తున్న వారికి ఆధ్యాత్మిక బోధన చేయడం వలన ఉపయోగం లేదు. వారికి ముందు ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి లేదా కావలసిన సహాయాన్ని చేయాలి. అదే అసలు సిసలైన భగవదారాధన. పూజాద్రవ్యాలను ఆలయాలలో సమర్పించడం మాత్రమే ఆరాధన కానేరదు.

మన దృక్పథాన్ని సువిశాలం చేసుకుని, అందరికీ అందులో చోటు కల్పించాలి. అల్పమైన మన అస్తిత్వం వెనుక, నిద్రాణమైన మనలోని చైతన్యం వెనుక, మనం పొందే చిన్నచిన్న ఆనందాల వెనుక, అనంతమైన పరమాత్మ ఉన్నాడని మనం మరచిపోకూడదు. ప్రతివారి ద్వారానూ భగవంతుడు తనను తాను వ్యక్తీకరించుకుంటున్నాడని అవగాహన చేసుకోవాలి. అటువంటి భగవంతునికి సర్వాన్నీ అర్పించడం అనేది సర్వోన్నతమైన అర్చన అవుతుంది. ఇటువంటి ఉన్నతమైన పూజను చేయగలిగితే, తక్కువస్థాయిలో ఉన్న ఇతర పూజలతో తృప్తి పడడమెందుకు?

ఉపాసన లేదా మానసిక పూజ

వస్తుసంపదలతో భగవంతుణ్ణి పూజ చేయడం కాకుండా, 'మానసిక పూజ' అనే ఉన్నతమైన పూజ మరొకటి ఉంది. సంస్కృతంలో దీన్ని 'ఉపాసన' అంటారు. అంటే భగవంతుని సామీప్యంలో కూర్చోవడం అని చెప్పుకోవచ్చు. ఇదే అసలైన ధ్యానం. ద్వైత, విశిష్టాద్వైత భావనల ప్రకారం, ఈ విధమైన మానసిక పూజ ఎంతో ముఖ్యమైనది. ఈ భావనల ప్రకారం జీవుడు, భగవంతుడు వేర్వేరు అస్తిత్వాలు. సాధకుడు తన శక్తి మేరకు, ఈ ఇద్దరి మధ్య దూరాన్ని ఎంత తగ్గించాలని ప్రయత్నించినా, అంతోయింతో దూరం మిగిలేవుంటుంది. సాధన ప్రారంభ దశలో, భక్తుడు తనను తాను సేవకునిగానూ, భగవంతుణ్ణి యజమానిగానూ భావిస్తూ ఉంటాడు. సాధనలో బాగా పురోభివృద్ధి సాధించాక తనను జీవాత్మగా తలుస్తూ, ఈ జీవాత్మలన్నింటికీ ఆత్మ అయిన భగవంతుణ్ణి పరమాత్మగా భావిస్తాడు. అయితే ఈ విధమైన ఆలోచనా విధానమే అంతిమమూ, పరమోత్కృష్టమూ కాదని చెప్పవచ్చును. ఈ విధమైన దృక్పథం అద్వైత సిద్ధాంతానికి పునాదిగా పనికి వస్తుంది.

నిరాకార భావనలను ఇష్టపడేవారు ప్రారంభదశలో, పరమాత్మను ఒక మహాసాగరం గానూ, తమను తాము ఆ సాగరంలోని అలలుగానూ భావించవచ్చు. సువిశాలమైన ఈ జగత్తులో మనం ఒక అస్తిత్వం లేదా వ్యక్తి. మనలో ఉన్న 'నేను'

అనే అహంకారాన్ని సూక్ష్మప్రపంచంగా భావిస్తే, ఈ విశ్వాన్ని స్థూలప్రపంచంగా గణించవచ్చు. ఈ స్థూలసూక్ష్మ ప్రపంచాల మధ్య ఉండే సంబంధమే, మనకీ పరమాత్మకీ మధ్య ఉందని తర్కించవచ్చు. కాబట్టి ఎల్లప్పుడూ తరంగం వంటి మన అహంకారం గురించి కాకుండా, ఆ తరంగాలకు మూలమైన సాగరం గురించి కూడా ధ్యానించవచ్చు కదా! పంచభూతాలలో ఒకటైన నీటితోనే తరంగం తయారయింది. సాగరం, తరంగం రెంటిలోనూ ఉమ్మడిగా ఉన్న నీటిని మనం స్పష్టంగా గుర్తించగలము. ఆధ్యాత్మిక పథంలో సాధకుడు పురోభివృద్ధి చెందుతున్న కొద్దీ, నీరు మాత్రమే శాశ్వతమైనదనీ, తరంగాలు శాశ్వతాలు కావన్న అవగాహన ఏర్పడుతుంది. స్థూలసూక్ష్మ ప్రపంచాల మధ్య ఉన్న తేడా చెరిగిపోతుంది. అంటే జీవాత్మ, పరమాత్మల మధ్య భేదం సమసిపోతుంది. అద్వితీయమైన, అఖండమైన పరమాత్మ మాత్రమే మిగులుతుంది.

ఈ విధమైన నిరాకారోపాసన సాధారణ ప్రజానీకానికి అసాధ్యం. ధ్యానం చేయడాన్ని సుసాధ్యం చేసే, కొన్ని చిహ్నాల అవసరం వారికి ఎంతైనా ఉంది. లేకపోతే వారి మనస్సులు ఇటూ–అటూ పరిగెడుతూనే ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ విషయంలో సహాయకారులుగా కొన్ని చిహ్నాలు ఎన్నుకోబడ్డాయి. భగవంతుణ్ణి సాకారునిగా లేదా నిరాకారునిగా అర్చించే ఉపాసకులు అందరూ, ఏదోవొక వస్తువును ఆ భగవంతునికి ప్రతీకగా భావిస్తూ ధ్యానం చేయడం సర్వసాధారణం. ఆ చిహ్నమే భగవంతునిగా కాక, ఆ చిహ్నం 'ద్వారా' భగవంతుణ్ణి వారు అర్చిస్తారు. బ్రహ్మసూత్రాలలో ఇవ్వబడిన 'జన్మాద్యస్య యతః' (1.1.2) అనే నిర్వచనం ప్రకారం, సృష్టిలోని జీవులన్నీ పరమాత్మ నుంచే సృజించబడి, ఆయన చేతే పోషించబడి, ఆయనలోనే లీనం అవుతాయి కాబట్టి, ఏ వస్తువునైనా ఆయనను సూచించే చిహ్నంగా భావించవచ్చు. కానీ ప్రపంచంలోని మతాలన్నీ కూడా, కొన్ని కొన్ని చిహ్నాలను మాత్రమే పవిత్రంగా భావిస్తూ వస్తున్నాయి.

ప్రపంచం మొత్తానికీ కాంతినీ, శక్తినీ ప్రసాదిస్తున్న సూర్యుడు, పరమాత్మకు చక్కని ప్రతీక. కాబట్టి ప్రపంచంలో చాలాచోట్ల సూర్యుణ్ణి పూజిస్తారు. పార్శీమతస్థులు, హిందూమతంలోని చాలా ఉపశాఖలవారు అగ్నిని భగవంతుణ్ణి సూచించే చిహ్నంగా భావిస్తారు. వేదాలలో అమర్త్యుడైన అగ్నిదేవుడు మర్త్యులైన మనుష్యుల మధ్య నిప్పు రూపంలో నివాసం ఏర్పరుచుకున్నాడని చెప్పబడింది. ఇతర దేవతలకు హవిస్సులను చేరవేసే ద్వారంగా కూడా అగ్నిని భావించేవారు. ఈ

చిహ్నమే భగవంతునిగా మనం అర్థం చేసుకోకూడదు. అగ్ని, సూర్యుడు వంటి ప్రతీకలను దాటి, వాటి వెనుక ఉన్న జ్ఞానకాంతిని మనం మన ధ్యానసమయంలో చూడగలగాలి. ఆ జ్ఞానకాంతికి మూలబిందువైన పరమాత్మ మీద మనస్సును ఏకాగ్రం చేయాలి.

శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష శిష్యులు బ్రహ్మానంద స్వామి ఈ విషయం గురించి ఇలా వచించారు (Eternal Companion, p 244) *"వేర్వేరు విధాలుగా భగవంతుణ్ణి అర్చించడానికి ప్రజలు ఇష్టపడతారు. ఇలా రకరకాల దృక్పథాలున్న సాధకులను సంతృప్తి పరచడం కోసం, వేదాలు నాలుగు రకాల పద్ధతులను సూచిస్తున్నాయి. సాంప్రదాయకమైన పూజ మొదటిది. అంటే భగవంతుణ్ణి ఒక చిహ్నంలో లేదా విగ్రహంలో చూస్తూ, పూజ చేయడం. ఒక ప్రార్థనతో లేదా జపం చేస్తూ దైవాన్ని తలుచుకోవడం ఇంతకంటే ఉన్నతమైనది. ఈ రకమైన అర్చనలో, తన ఇష్టదైవం సర్వత్రా కాంతులు నింపుతున్నట్లుగా కూడా సాధకుడు చింతిస్తూ ఉండవచ్చు. అటువంటి ప్రకాశమానమైన దైవాన్ని ప్రార్థిస్తూ, జపిస్తూ సాధన చేయవచ్చు. కానీ పరమాత్మ పట్ల ఎడతెగని చింతన చేయగలగడం ఇంకా ఉన్నతమైన సాధన. ఇదే 'ధ్యానం'. ఈ ఉన్నతమైన సాధనను చేయగలిగిన సాధకులు, తన ఇష్టదైవం యొక్క సజీవమూర్తిలో లీనమైపోయి, తమను తాము మరచిపోతారు. ఇక్కడ జపం, ప్రార్థన – ఈ రెంటికీ కూడా తావు లేదు. కానీ ద్వైతభావన మిగిలివుండవచ్చు. అంటే నేనూ ఉన్నాను, ఆయనా ఉన్నాడు అనే భావన. ఇంకా ఉన్నతమైన పద్ధతి ఏమిటంటే, మనలోని ఆత్మ పరమాత్మలో ఐక్యం అయినట్లు భావిస్తూ, ధ్యానం చేయడం. ఈ భావన మనల్ని భగవంతుని వద్దకు నేరుగా, తత్‌క్షణమే తీసుకువెళ్ళగలదు. ఆ పరబ్రహ్మాన్ని అనుక్షణమూ అనుభూతి చెందుతూ, సర్వకాలాలలోనూ ఆయన ఉనికిని గుర్తించగలగడమే ఈ సాధన యొక్క గమ్యం. సర్వాంతర్యామి అయిన పరమసత్యాన్ని సాక్షాత్కరించుకోవడమే దీనికి అర్థం. సాధారణంగా, ఇప్పుడు చెప్పబడిన ఈ స్థాయిల గుండా సాధకులందరూ పయనిస్తారు. వారివారి స్థాయిలను బట్టి సాధనను ప్రారంభించవచ్చు.*

ఎంతో పేరొందిన ఒక సంస్కృత శ్లోకం ఈ విషయాన్ని ఇలా వర్ణిస్తుంది:

ఉత్తమో బ్రహ్మసద్భావో ధ్యానభావస్తు మధ్యమః ।
స్తుతిర్జపోఽధమోభావో బహిఃపూజాధమాధమా ॥

(మహానిర్వాణ తంత్ర, 14.122)

పరబ్రహ్మంతో తాదాత్మ్యతను అనుభూతి చెందడం అత్యుత్తమమైన సాధన. దాని తర్వాత, అంత కంటే తక్కువస్థాయికి చెందింది ధ్యానం. ఈ అవరోహణ క్రమంలో, స్తోత్రాలను పఠించడం, జపం చేయడం మూడవ స్థాయికి చెందుతాయి. ఒక విగ్రహం ఎదుట మంత్రాలు చదువుతూ, నైవేద్యాలు అర్పిస్తూ చేసే పూజ అన్నింటి కంటే తక్కువ స్థాయికి చెందినదిగా చెప్పుకోవచ్చు.

అలాగే 'తంత్రసార' అనే గ్రంథం, ఇదే విషయాన్ని ఆరోహణక్రమంలో ఇలా వివరిస్తుంది:

ప్రథమా ప్రతిమా పూజా జపస్తోత్రాది మధ్యమా ।
ఉత్తమా మానసీ పూజా సోఽహం పూజోత్తమోత్తమా ॥

విగ్రహపూజ మొదటి మెట్టు. భగవంతుని నామాన్ని స్మరించడం, ఆయన గుణగణాలను కీర్తించడం ఇంత కంటే మెరుగు. ధ్యానం అంటే భగవంతుని పట్ల ఎడతెరిపిలేని ఆలోచన ఇంకా మెరుగు. తానే భగవంతుడినన్న అవగాహన అత్యున్నతస్థాయికి చెందిన ఆరాధన.

ఉత్తరగీతలో ఇలా చెప్పబడింది:

ద్విజులు అగ్నిలో దైవాన్ని పూజిస్తారు. ధ్యానులు ఆయనను అంతర్యామిగా కొలుస్తారు. అజ్ఞానులు, మందమతులు ఒక విగ్రహానికి అర్చనలు చేయిస్తారు. సమ దృష్టి కలిగిన జ్ఞానులు మాత్రమే ఆయనను సర్వత్రా చూస్తారు. (3.7)

పురోభివృద్ధి సాధించిన సాధకులు బాహ్యమైన చిహ్నాలకు విలువ ఇవ్వరు. సర్వజీవులలోనూ ఉన్న పరమాత్మను తమ హృదయాలలో కూడా చూస్తూ, ధ్యానిస్తారు. తక్కువ అవగాహన కలవారు ఒక విగ్రహాన్ని నమ్ముకుని, ఆ స్థాయి నుంచి సాధన ప్రారంభించవలసిందే. జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ములకు, ఏ చిహ్నాలు, ప్రతీకలు అవసరం లేదు. అంతరంగంలోనూ, బాహ్యంగానూ కూడా పరమాత్మను దర్శిస్తూ, సర్వాంతర్యామి, సర్వాతీతుడు అయిన ఆయనను ఎల్లవేళలా గుర్తెరిగి జీవిస్తూ ఉంటారు.

అద్వితీయమూ, పరమమూ అయిన దానిలో తాదాత్మ్యం చెందడమే అద్వైత వేదాంతపు గమ్యం. ఈ సిద్ధాంతం ప్రకారం, ఏ మాత్రం రాజీపడకుండా, తమ ఆలోచనలను, అనుభవాలను విశ్లేషిస్తూ, అశాశ్వతమైన దృశ్యమాన ప్రపంచం వెనుక ఉన్న శాశ్వతమైన పరమసత్యం కోసం అన్వేషణ కొనసాగించాలి. పూర్తి పవిత్రతను సాధించిన సాధకుడు జీవాత్మకు గల పరిమితులను కాదని, ఆ ఆత్మ

ద్వారా పరమాత్మకు చేరుకుంటాడు. సాధకుడు తన అంతరంగంలోకి చొచ్చుకు పోయి చేసే ఈ అన్వేషణను 'నిదిధ్యాసన' అని కూడా అంటారు.

ఈ స్థాయిలో లేని సాధకులు 'అహంగ్రహ ఉపాసన' అనే మరొక సాధనను చేయవచ్చు. తాను అర్చించే దైవం, తాను ఒకరే అన్న భావనపై ధ్యానం చేయడంతో మొదలుపెట్టి, చివరకు తనలోనే పరమాత్మ ఉన్నాడన్న అవగాహనను పెంపొం దించుకోవడం ద్వారా కూడా జీవాత్మను పరమాత్మలో లీనం చేయవచ్చు. జీవాత్మ, పరమాత్మల ఐక్యతపై చేసే ధ్యానం చివరకు అద్వితీయ పరబ్రహ్మం వద్దకు చేరుస్తుంది.

చిహ్నాల ద్వారా అర్చన

పైన చెప్పబడిన పద్ధతి కష్టంగా తోచేవారు, 'ప్రతీకోపాసన'ను చేయవచ్చు. ఒక సరైన చిహ్నాన్ని అర్చించడం ద్వారా ఈ ఉపాసనను చేయవచ్చు. కానీ, మనం పూజ చేస్తున్న చిహ్నమే దైవం అని ఎన్నడూ పొరపడకూడదు. ఆ చిహ్నం 'ద్వారా' దైవాన్ని అర్చించాలి. నామరూపాల వలన ఏర్పడే అన్ని రకాల పరిమితులకూ అతీతమూ, సర్వవ్యాపీ అయిన పరమాత్మను, మనం అర్చించే చిహ్నంలో చూడ గలగడమే ఈ ఉపాసన యొక్క ఆదర్శం. వివేకానంద స్వామి ఈ ఉపాసనను ఇలా వర్ణించారు: "సాక్షాత్తూ పరబ్రహ్మమే ఆరాధనకు లక్ష్యం అయినప్పుడు, మనం ఎంచుకున్న ప్రతీక ఆ పరబ్రహ్మానికి ప్రత్యామ్నాయంగా లేదా సూచనప్రాయంగా మిగులుతుంది" (CW III.60). మరో విషయం ఏమిటంటే, మన అంతర్గత ఇంద్రియాలైన బుద్ధి, మనస్సు, మేధస్సు, ఆత్మ వంటి వాటిని మనం ప్రతీకగా ఎంచుకోవచ్చు! లేదా సూర్యుడు, ఆకాశం, అగ్ని, ఓంకారం వంటి బాహ్యమైన వస్తువులను ఎంచుకోవచ్చు. సరైన పద్ధతిలో ధ్యానం చేయడం ద్వారా, బాహ్య ప్రపంచాన్నీ, అంతర్గత ప్రపంచాన్నీ వ్యాపించి ఉన్న పరమాత్మ, ఆ రెంటికీ కూడా అతీతుడని అవగాహన అవుతుంది. పైన చెప్పబడిన చిహ్నాలను అర్చించడం జటిలమూ, సూక్ష్మతరమూ అనిపిస్తే, అంటే చేయడానికి కష్టంగా తోస్తే ఏదోఒక దైవప్రతిమతో లేదా దేవతావిగ్రహంతో లేదా మహనీయుని చిత్రపటంతో సాధన ప్రారంభించవచ్చు. కానీ, మనం ఎంచుకున్న మూర్తి ఈశ్వరుణ్ణి లేదా పరమాత్మను సూచిస్తుందన్న విషయాన్ని ఈ రకమైన అర్చనలో ఎప్పుడూ మరిచిపోకూడదు. వివేకానంద స్వామి, "ఎంచుకోబడిన మూర్తి ఏదోఒక దేవుణ్ణి లేదా దేవతను లేదా మహాత్ముణ్ణి మాత్రమే సూచిస్తే, అది ముక్తికి దారితీయదు. కానీ విశ్వానికంతటికీ

మూలమైన పరమాత్మను సూచిస్తే, భక్తినీ, ముక్తినీ తప్పక ఇస్తుంది" అని ఎంతో చక్కగా వివరించారు (CW III.61).

భారతదేశంలో ఏటా దేవీ నవరాత్రి, గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాలను ఘనంగా జరుపుతారు. వీటి కోసం మట్టితో విగ్రహాలను తయారు చేస్తారు. చివరి రోజున ఆ మట్టి విగ్రహాన్ని నదిలోనో, కొలనులోనో నిమజ్జనం చేస్తారు. ఆ విధంగా ఆ ఉత్సవాలు ఆ ఏడాదికి ముగుస్తాయి. దక్షిణేశ్వర కాళీమాత ఆలయపు యజమాని రాణి రాసమణి అల్లుడు మథుర్‌నాథ్ బిశ్వాస్, ఒక సంవత్సరం ఉత్సవాలు ముగింపు సమయంలో చేయబడిన మట్టి విగ్రహాన్ని విడిచిపెట్ట లేకపోయాడు. ఇన్నాళ్ళ నుంచీ ఎంతో ప్రేమతో అర్చిస్తున్న విగ్రహాన్ని నీటిపాలు చేయాలన్న ఆలోచనను అతడు భరించలేకపోయాడు. ఆ విగ్రహాన్ని కదపడానికి వీలు లేదని ఆజ్ఞలు జారీ చేసి, ఒక మంకుపట్టు పట్టిన పిల్లవానిలా కూర్చున్నాడు. అతని బంధువులు, ఆలయ అధికారులు శ్రీరామకృష్ణుల వద్దకు పరుగుపరుగున వచ్చి, ఈ సమస్యను పరిష్కరించమన్నారు. శ్రీరామకృష్ణులు, "ఆ విగ్రహంలోనే అమ్మ ఉందా? ఆమెను శాశ్వతంగా నీ హృదయంలో ఎందుకు స్థాపించుకోవు? అప్పుడు మట్టి విగ్రహంతో మరి పనిలేదు కదా!" అని ప్రశ్నించారు. దివ్యజనని తన హృదయంలో నివసిస్తోందన్న ఆలోచనతో అతడికి కనువిప్పు కలిగింది. నిమజ్జనోత్సవం సజావుగా సాగిపోయింది (Sri Ramakrishna the great Master, p.448-9). విగ్రహాల పట్ల హిందూమతానికి ఉన్న దృక్పథానికి ఈ సంఘటన చక్కగా అద్దం పడుతోందని చెప్పవచ్చు.

భగవంతుడు ఒకడే. ఆయన నామరూపాలు పెక్కులు. భగవంతుడికి ఉన్న అన్ని రూపాలలో, ఆయన వైభవానికి తగ్గట్టు అర్చించడం మానవమాత్రుల తరం కాదు కాబట్టి, ఏదోవొక రూపాన్ని ఎంచుకుని పూజిస్తుంటాము. ఆయన రూపాలైన శివుడు, విష్ణువు, శక్తి వంటి వాటిని అర్చించడానికైనా, మనకు రకరకాల చిహ్నాలు కావలసిందే. వస్తుపరమైన లేదా వాచికమైన లేదా మానసికమైన సహాయకాలను ఒకటిగా గానీ; రెండు, మూడు కలిపిగానీ ఈ అర్చనలో ఉపయోగిస్తాము. ఈ చిహ్నామే దైవం కాదు, పరమసత్యం కాదు. అది ఆ పరమాత్మను స్మరించుకోవడానికి పనికివచ్చే ఉపకరణం మాత్రమే.

ఒక విగ్రహం కానీ, యంత్రం గానీ ఉపయోగించి ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకుడు ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని ప్రారంభించవచ్చు. కొంత ముందుకు సాగాక, ఈ

విగ్రహం సహాయంతో కాక, శబ్దాలతో అంటే మంత్రాలను, కీర్తనలను, స్తోత్రాలను ఉపయోగిస్తూ అర్చన కొనసాగించవచ్చు. ఆ తర్వాత కేవలం మానసికంగా పూజను చేయవచ్చు. అంటే మౌనంగా, ప్రశాంతంగా తన ఆలోచనలతోటే అర్చించ వచ్చు. అత్యున్నతమైన స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు, భగవంతుని గురించిన ఒక్క ఆలోచన కలిగితే చాలు, తన శరీరస్పృహను కోల్పోయి, ఒక ఉప్పు బొమ్మ సముద్రంలో కరిగిపోయినట్లు, అనంతమైన సచ్చిదానంద సాగరంలో ఐక్యం అయిపోతాడు. ఆ స్థితిలో పూజ చేసేవాడు, చేయించుకునేవాడు అనే భేదాలన్నీ సమసిపోతాయి.

సాధారణంగా మన దృక్పథం చాలా సంకుచితమైనది. మనం చూసే విషయాలన్నీ కూడా మనలో ఉన్న ఈ పరిమితి వలన వాటి నిజస్థితిలో కనపడవు. మనకు కనిపించే వెలుగంతా, అసలైన కాంతి కాదు. కేవలం ప్రతిబింబ కాంతి మాత్రమే. అది కూడా కొంత దూరాన్ని దాటి కనిపించదు. అలాగే మన అవగాహనాశక్తికి కూడా పరిమితులు ఉన్నాయి. అత్యున్నతమైన సత్యాన్ని అపరోక్షంగా సాక్షాత్కరించుకోలేము. మన మనస్సుకు ఉన్న పరిమితులకు లోబడి మాత్రమే మనం విషయాలను గ్రహించగలము. ఈ పరిమితులనే ఆది శంకరాచార్యులు 'దేశ, కాల, నిమిత్త' అన్న పేర్లతో వ్యవహరించారు. అంటే విషయాల నుంచి మనకు లభించిన జ్ఞానం, చూసే ప్రదేశాన్ని బట్టి, కాలాన్ని బట్టి, కారణాన్ని బట్టి మారి పోతూ ఉంటుంది. మనస్సులో తేలియాడే ఆలోచనా తరంగాల, వివిధ నామ రూపాల రంగు పులుముకుని, అంటే వాటి వలన ప్రభావితం అయిన తర్వాత మాత్రమే, మనకు విషయాలు, విషయాలుగా పొడసూపుతాయి. మనం అర్థం చేసుకోవలసినది ఏమిటంటే, పరమసత్యాన్ని ఒకప్రక్క సూచిస్తూనే, దాన్ని మరుగున పరిచే ఈ చిహ్నాల సామ్రాజ్యంలో మనం బంధింపబడి ఉన్నాము!

మరో విషయం ఏమిటంటే ఈ చిహ్నాల జాబితాకు అంతులేదు. వీటిలో కొన్ని మంచి వైపు దారితీస్తే, మరికొన్ని చెడు వైపు దారితీస్తాయి. ఉదాహరణకు ఎండమావిని తీసుకోండి. దానిలో నీరు ఉన్నట్టు కనిపిస్తుంది. కానీ దానిలో కనిపించే నీరు కేవలం భ్రమ మాత్రమే కదా! అలాగే, ఒక తరంగం సాగర జలాలలో పుట్టి, వాటినే స్పృశిస్తూ, చివరకు ఆ జలాలలోనే లీనం అవుతుంది. అంతేకాక, సాగరం వలె అది కూడా నీటితోనే నిర్మితమైంది. కాబట్టి అల సాగరాన్ని సూచిస్తోందని చెప్పవచ్చు.

ఇంకా వివరాలలోకి వెళితే, చిహ్నాలలో స్థాయిలు కూడా ఉన్నాయి. ఒక పేరులోని అక్షరాలు ఆ పేరు పలికే శబ్దాన్ని సూచిస్తాయి. ఆ శబ్దం వలన ఒక మానసికమైన చిత్తరువు మనలో ఏర్పడుతుంది. ఆ చిత్తరువు మన ఆలోచనకే చిహ్నంగా మారుతుంది. ఇప్పుడు వివరించబడిన ఈ అపరోక్షపద్ధతి ప్రకారం, మనకు వచ్చిన ఒక ఆలోచనే పరమసత్యాన్ని సూచించవచ్చు. పరమసత్యాన్ని సులభంగా అర్థం అయ్యేలా వ్యక్తీకరించడానికి, మనకు చిహ్నాలు అవసరం అవుతాయి. ఈ రహస్యాన్ని భారతదేశ ఋషులు ఏనాడో అర్థం చేసుకున్నారు. అందువలనే రకరకాల చిహ్నాలను ఉపయోగించడం మన మత ధర్మంలో సమ్మతించబడింది. అంతేకాదు, వాటిని ఉపయోగించడం ఎన్నో విధాలుగా ప్రోత్సహించబడింది. జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ములు ఈ చిహ్నాల వెనుక ఉన్న పరమార్థపు లోలోతులలోకి చొచ్చుకుని పోయి, వాటిలోని సత్యాన్ని వెలికితీసి, ఆపైన ఆయా మార్గాలను అనుసరించడానికి వీలుగా తమ అడుగుజాడలను మనకోసం వదలిపెట్టారు.

హిందూ మతధర్మంలో చిహ్నాల, ప్రతీకల సామ్రాజ్యం సువిశాలమైనది. కాబట్టి కొన్ని ముఖ్యమైన చిహ్నాలను మాత్రమే ఇక్కడ చర్చించుకుందాము. వేద కాలం నుంచీ ఇప్పటి వరకూ వాడబడిన చిహ్నాలు, మహాత్ముల వ్యక్తిత్వాలు లేదా చిత్తరువులు – వీటన్నింటి ప్రయోజనం ఒకటే. అది భగవంతుణ్ణి ఏదోవొక విధంగా సాక్షాత్కరించుకోవడానికి సహాయపడడం.

భారతీయ మతధర్మంలో వాడబడుతున్న చిహ్నాలు

త్రిమూర్తులలో ఒకడైన శివుణ్ణి మూర్తి రూపంలోనూ, లింగ రూపంలోనూ కూడా అర్చిస్తారు. అలా పూజ చేసే సాధకులకు మానవుని మర్మావయవం ఏమాత్రం తలపుకు రాదని చెప్పవచ్చు. పరమాత్మను మనుష్యరూపం కాకుండా వేరే విధంగా సూచించే చిహ్నమే శివలింగం. ఆ పరమాత్మ ఈ చిహ్నాలలా కనిపిస్తున్నా, ఈ చిహ్నాలకు ఎంతో అతీతమైనదని భారతీయులకు తెలుసు. తంత్రశాస్త్ర ప్రకారం స్త్రీ–పురుషుల సృజనాత్మకశక్తికి లింగం ప్రతీక. అలాగే సాలగ్రామ శిల విష్ణువును సూచిస్తుంది. కానీ శంఖ, చక్ర, గద, పద్మాలను నాలుగు చేతులతో ధరించిన విష్ణువు యొక్క మానవరూపం కూడా పెక్కుచోట్ల అర్చింపబడుతుంది. అంతేకాదు, పరమాత్మకు ప్రతీకలుగా విష్ణువు అవతారాలైన రాముడు, కృష్ణుడు మొదలైనవారు కూడా పూజింపబడుతున్నారు. తంత్రశాస్త్రాన్ని అనుసరించేవారు మాత్రమే కాక,

ఇతరులు కూడా దేవతలను యంత్రాల (లోహపు పలక మీద గీయబడిన శ్రీచక్రం వగైరాల) రూపంలో పూజిస్తారు. మరికొందరు విగ్రహాలకు బదులు ఛాయాచిత్రం (ఫొటోగ్రాఫ్) లేదా గీయబడిన చిత్రం మొదలైన వాటిలోకి దైవాన్ని ఆహ్వానించి పూజిస్తారు. నీటితో నిండిన కుండను అంటే పూర్ణకుంభాన్ని మరికొందరు పూజిస్తారు. భగవంతుణ్ణి సూచించే మరికొన్ని వస్తువులతో గానీ లేదా కేవలం పూర్ణకుంభాన్ని గానీ పూజిస్తారు. అది నిరాకారీ, సర్వవ్యాపీ అయిన పరమాత్మను సూచిస్తుంది. మరికొన్నిచోట్ల అగ్నిని ఇదే భావనకు ప్రతీకగా అర్చిస్తారు. మండుతున్న అగ్నిని భగవంతుని శరీరంగా భావిస్తూ, హవిస్సులను ఆ అగ్నిలో అర్పిస్తారు మరికొందరు.

ఇంకా ఉన్నతమైన, సంస్కరించబడిన పూజలలో 'ఓం' వంటి శబ్దం గానీ, భగవంతుని దివ్యనామం గానీ ఆయనకు ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. మంత్రానికి నిర్వచనం 'మననాత్ త్రాయతే ఇతి మంత్రః' అని చెప్తారు. అంటే శబ్దరూపంలో ఉన్న ఈ భగవంతుని ప్రతీకను మననం చేస్తే, మనలోని జీవాత్మకు అది విముక్తి ప్రసాదిస్తుంది అని అర్థం.

ఓం అనే శబ్దం అఖండ సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మాన్ని సూచిస్తుంది. అలాగే, ఇతర శబ్దాలు లేదా మంత్రాలు ఆ పరబ్రహ్మానికి గల సాకార వ్యక్తీకరణలకు ప్రతీకలు. తంత్రశాస్త్రంలో వివిధ దేవతలకు ప్రీతిపాత్రమైన బీజమంత్రాలను కనుగొన్నారు. ఆ మంత్రాలను జపించినపుడు ఆయా దేవతలు ప్రత్యక్షమై వాంఛితార్థాలను ప్రసాదిస్తారు.

ఆ పరబ్రహ్మపు దివ్యశక్తిని శబ్దరూపంలో ప్రకటిస్తే తయారైనవే, మనం జపించే దివ్యనామాలు. వాటిని జపిస్తూ, వాటి అర్థం మీద ధ్యానం చేస్తే, వాటిలోని దివ్యశక్తి మేలుకుంటుంది. చైతన్య మహాప్రభు తన శిక్షాష్టకంలో భగవంతుని దివ్యనామాల మహిమను ఇలా కొనియాడాడు:

నామ్నామకారి బహుధా నిజసర్వశక్తిస్తత్రార్పితా । *(శిక్షాష్టకం, 2)*

నీ నామాలు పెక్కులు. ప్రతి నామమూ నీ శక్తితో పూర్తిగా నిండివుంది.

ఒక దేవత యొక్క వివిధ రూపాలను, వివిధ నామాలు సూచిస్తుంటాయి. జపం ద్వారా వాటిని సాక్షాత్కరింపజేసుకోవచ్చు. ఒకే దేవతకు వివిధనామాలను ఉపయోగించడం వేదకాలం నుంచీ అమలులో ఉంది.

క్రీస్తు, చైతన్య మహాప్రభువు, శ్రీరామకృష్ణులు వంటి మహనీయుల జీవిత చరిత్రలు పరిశీలిస్తే, భగవంతుణ్ణే అన్నింటికంటే విలువైన సత్యంగా వారు అవగతం చేసుకున్నారు. వారి జీవితాలు ఆ భగవంతుని చుట్టూ పరిభ్రమించాయి. తక్కిన విషయాలన్నీ ఆ భగవంతుని తర్వాతే. మీరు ఏ చిహ్నాన్నయినా ఎన్నుకోవచ్చు. భగవంతునితో మీకు నచ్చిన విధంగా సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవచ్చు. ఆయనను మీ తల్లిగా, తండ్రిగా, కుమారుడిగా, స్నేహితునిగా, ప్రేమికునిగా భావించవచ్చు. అయితే ఆయనే మీకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రుడైన వ్యక్తి అయివుండాలి. ఈ క్రింది శ్లోకం ఈ భావనను ఎంతో చక్కగా చిత్రిస్తుంది:

త్వమేవ మాతా చ పితా త్వమేవ, త్వమేవ బంధుశ్చ సఖా త్వమేవ ।
త్వమేవ విద్యా ద్రవిణం త్వమేవ, త్వమేవ సర్వం మమ దేవదేవ ॥

(ప్రపన్న గీత, 28)

ఓ దేవా! నీవే మా తల్లి, నీవే మా తండ్రి, నీవే మా బంధువు, నీవే మా స్నేహితుడవు, నీవే మా జ్ఞానం, నీవే మా సంపద. మా సర్వస్వం నీవే కదా!

అర్చన ద్వారా ఆధ్యాత్మిక పురోగతి

ఆధ్యాత్మికతలో పూర్తి పరిపక్వత రాక ముందే సంప్రదాయకమైన పూజాపురస్కారాలను వదలిపెట్టేవారు కొందరుంటారు. ఇది చాలా తప్పు. అలాగే విగ్రహాలలో మాత్రమే కాకుండా పరమాత్మ సర్వత్రా వ్యాపించివున్నాడన్న అవగాహన రాకుండానే విగ్రహారాధనను నిరసించడం కూడా ఇటువంటిదే. కాబట్టి విగ్రహారాధనను ఎన్నడూ నిరసించకూడదు. విగ్రహారాధనలో కూడా మనల్ని ముందుకు తీసుకువెళ్ళగలిగిన సమర్థత, సత్యం దాగివున్నాయి. ప్రొటెస్టెంట్ మతస్థులు విగ్రహారాధనను నిరసించడం తప్పు. వారికి ఆధ్యాత్మికపరమైన సంప్రదాయాల పట్లా, ఈ విధమైన జీవితం పట్లా అవగాహన తక్కువ. మనిషి యొక్క ఆధ్యాత్మిక స్థాయిని బట్టి విగ్రహారాధన ఉంటుంది. సర్వవ్యాపి అయిన పరమాత్మ విగ్రహాలలో మాత్రం ఉండడా? రోమన్ క్యాథలిక్ చర్చి వారు విగ్రహారాధనను ప్రోత్సహించడంలోని అంతరార్థం ఇదే. కాలగతిన ఈ విగ్రహారాధన మతతత్త్వవేత్తల చేతిలో వక్రీకరించబడింది. అరుదైన మహాత్ములకు తప్ప, సాధారణ మానవులమైన మనందరికీ భౌతికమైన లేదా మానసికమైన ఒక సూచిక లేదా చిహ్నం లేకుండా జపధ్యానాదులను కొనసాగించడం సాధ్యం కాదని

చెప్పవచ్చు. అయితే, నిజమైన ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కావాలనుకోకుండా, కేవలం సిద్ధాంతీకరణతోనే తృప్తి పడేవారికి ఎటువంటి ప్రతీకలూ అవసరం లేదు!

ఇక, మనం జీవితాంతమూ ప్రతిమనే అర్చిస్తూ ఉండిపోతే, కచ్చితంగా త్రోవ తప్పామని తెలుసుకోవాలి. చేస్తున్న సాధన వలన ప్రతిమల పట్ల మనకున్న అవగాహనలో మార్పు వస్తున్నదా లేదా అని బేరీజు వేసుకోవాలి. బాహ్యమైన ఆరాధన ప్రారంభదశలో మాత్రమే సహాయకారి. ఆ దశలో మాత్రమే అది ఆనందాన్ని పంచుతుంది. జీవితమంతా దానిలోనే కాలం వెళ్ళబుచ్చడం అంత తెలివైన పని కాదు. దీనిని అధిగమించి, త్వరత్వరగా మానసికపూజ స్థాయికి చేరుకోవాలి. ఒక కస్తూరి మృగంలాగా మనం ఉండకూడదు. కస్తూరి మృగం తన నాభిలోనుంచే వెలువడుతున్న సుగంధపరిమళాన్ని తెలుసుకోలేక జీవితాంతం అటూయిటూ వెదుకుతూనే ఉంటుందట! అదే విధంగా భగవంతుడనేవాడు మన హృదయాలలో ఉన్నాడని తెలుసుకోకుండా, ఆయన కోసం ఎల్లకాలం బయటనే వెతకడం మూర్ఖత్వం.

మనం మరో పని కూడా చేస్తుంటాము. వివిధ దేవతల్ని మనంతట మనమే తయారు చేస్తుంటాము. శివుని చేయబోతే, కోతి అయిందట! జీవితం పట్లా, ఆధ్యాత్మికత పట్లా సరైన అవగాహన లేకపోతే, చేసే పనులన్నీ కోతిపనులే అవుతాయి. ఈ ప్రమాదాన్ని మనం గుర్తెరగాలి. మైత్రేయి ఉపనిషత్తు (2.26) శ్లోకంలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది:

నిజమైన సంసార చక్రం నుంచి విముక్తి కావాలనుకునేవారికి, విగ్రహారాధన ఒక అడ్డంకి. దీని వలన పునర్జన్మ తప్పదు. కాబట్టి వైరాగ్యభావనలతో నిండిపోయిన వారు తమ హృదయాలలో నివసిస్తున్న పరమాత్మనే అర్చించాలి. బాహ్యమైన పూజలను విడనాడాలి.

అయితే, ఎంతో పురోగతి చెందిన సాధకులకు మాత్రమే ఇది వర్తిస్తుంది సుమా! ప్రతివారూ సాధారణమైన పూజావిధానాలను వదలిపెట్టి, నిరాకార నిర్గుణ పరబ్రహ్మాన్నే ధ్యానించాలని తీర్మానించుకోకూడదు. మన హృదయంలో భగవంతుని కోసం అన్వేషించడం ఎంతో ముఖ్యం. ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని ఒక నిచ్చెనతో పోల్చవచ్చు. మెట్టు తర్వాత మెట్టుగా ఈ సోపానాన్ని ఆరోహించాలి. ఈ ఆరోహణక్రమంలో ముందు మనం ఎక్కడ ఉన్నామో తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే పురోగతి సాధ్యం కాదు. ముందు దేవాలయాలనూ, తీర్థప్రదేశాలనూ దర్శించడంతో

సాధన ప్రారంభించినా, క్రమంగా ఆత్మవిశ్లేషణకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇస్తూ, మనలోనే ఉన్న ఆయన నిజనికేతనాన్ని కనుగొనాలి.

శరీరమే ఒక దేవాలయం

మైత్రేయి ఉపనిషత్తు (2.1) లో 'దేహో దేవాలయః' అని చెప్పబడింది. కఠోపనిషత్తులో ఇంకా హృద్యంగా, ఒక అందమైన పోలికతో చెప్పబడింది:

ఆత్మానం రథినం విద్ధి శరీరం రథమేవ తు .... *(1.3.3)*

శరీరమే ఒక రథం. మీలోని ఆత్మే ఆ రథంలో పయనించే రథికుడు.

భగవంతుణ్ణి పంచభూతాలలోనూ, జంతువృక్షజాలంలోనూ, విగ్రహాలలోనూ చూస్తూ అర్చించే కంటే, మానవశరీరం అనే దేవాలయంలో ఆయనను చూస్తూ అర్చించవచ్చు కదా! ఆయన మనందరి హృదయాలలోనూ స్వయంగా నెలకొని ప్రకాశిస్తున్నాడు. సూక్ష్మమైన మానవునిలో ఆయనను చూస్తూ చేసే పూజ ద్వారా, స్థూలమైన చరాచర సృష్టి అంతటా వ్యాపించివున్న సర్వాంతర్యామి ఆయనే అని తెలుసుకోవచ్చు.

దివ్యత్వపు ఈ సిద్ధాంతాన్ని మరచిపోయి, ఒక వ్యక్తిని లేదా విగ్రహాన్ని ఆరాధించడం మొదలుపెడితే, ఆధ్యాత్మిక విలువలు 'నేతిబీరకాయిలో నేయి' అనే విధంగా తయారవుతాయి! కాబట్టి సరైన దృక్పథాన్ని, దిశానిర్దేశం చేయబడిన భావోద్వేగాలనూ పెంపొందించుకోకపోతే పారమార్థిక పురోగతి సాధ్యం కాదు. ఇది ఎలా చేయాలి? తంత్రశాస్త్రాలు మనలోని తక్కువస్థాయి ఆలోచనలను నియంత్రించడం ద్వారా పారమార్థిక పురోగతి సాధ్యపడుతుందని చెపుతున్నాయి. మనలో ఉన్న దివ్యత్వపు శక్యాశక్యతలను (పాసిబిలిటీస్ లేదా అవకాశాలు) తెలుసుకోవడం ద్వారా పురోగమించాలి. మన వెన్నెముక క్రింది నుంచి మెదడు వరకు వ్యాపించి ఉన్నాయని చెప్పబడే ఏడు చక్రాలనూ, ఏడు మానసికస్థాయిలుగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఒకే భవనంలో మెట్ల ద్వారా కలపబడిన వివిధ అంతస్తులుగా కూడా వీటిని భావించవచ్చు. మనం ఆయా కేంద్రాల వద్ద వివిధస్థాయిలలో ఉన్న మన చైతన్యాన్ని స్పృశిస్తాము.

మన మనస్సును ఏకాగ్రపరిచి, వివిధ చైతన్యస్థాయిలకు లేవనెత్తడం అనే పని అంత సులభసాధ్యమైనది కాదు. కానీ ధ్యానసాధన చేయాలనుకునే ప్రతి సాధకుడూ, తన సంకల్పశక్తితో మనస్సును కనీసం హృదయస్థానం వరకూ

లేవనెత్తడం నేర్చుకోవాలి. హృదయస్థానంలో ఉన్న చక్రాన్నే 'ఆంతరికమైన ఆకాశం' అని కూడా అంటారు. కానీ కొందరు సాధకులకు హృదయస్థానం కంటే భ్రూమధ్యంలో (అంటే కనుబొమల మధ్యకు) మనస్సును లేవనెత్తడం సులువుగా అనిపించవచ్చు.

నిర్దిష్టమైన చిహ్నం లేదా ప్రతిమ పట్ల ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణ లేనివారు, ఒక ఉన్నతమైన చైతన్యస్థాయి మీద లేదా తనలోనే ఉన్న దివ్యకాంతి మీద ధ్యానం చేయవచ్చు. ఆ దివ్యకాంతి తనతో పాటు సకల చరాచర సృష్టినీ దివ్యత్వంతో నింపివేస్తున్నట్లుగా భావించవచ్చు. కానీ ఒక ప్రతిమ యొక్క సహాయం లేకుండా ముందుకు సాగలేనివారు, తమ ఇష్టదైవపు దివ్యమంగళ విగ్రహం నలుదెసలా వెలుగులు నింపుతున్నట్లుగా చింతిస్తూ, ధ్యానాన్ని కొనసాగించవచ్చు. ఈ ధ్యానమే చివరకు నిరాకార, నిర్గుణ పరబ్రహ్మంవైపు దారితీస్తుంది.

మనలోని ఆత్మ కారణశరీరం చేత కప్పబడివుంది. ఆ కారణశరీరం మానసికశరీరం చేత, మానసికశరీరం భౌతికశరీరం చేత కప్పబడివున్నాయి. ఈ కారణ, మానసిక, భౌతిక శరీరాలన్నీ కూడా దోషపూరితాలే. అనాది నుంచీ ఉన్న అజ్ఞానం వలన కారణశరీరం, మన భావోద్వేగాల చేత, స్వభావం చేత మానసిక శరీరం దోషపూరితాలుగా మారాయి. సామరస్యం లేని మన అహంకారం, స్వార్థ పూరితమైన కోరికలూ మన భౌతిక, మానసిక శరీరాలు రెంటినీ దోషమయం చేశాయి. ఈ సామరస్యం లోపించిన అహంకారం వలన మనస్సు రోగగ్రస్తం అవుతుంది. రోగగ్రస్తమైన మనస్సు ఇంద్రియాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మనస్సు, ఇంద్రియాలు – రెండూ వ్యాధిగ్రస్తం కావడం వలన, శరీరం పనిచేసే విధానం కూడా సరిగా ఉండదు. ఈ విషయాన్ని మానసికశాస్త్రజ్ఞులు ప్రతిరోజూ నిరూపిస్తూనే ఉన్నారు. ఈ సామరస్యలోపానికి చికిత్స లేకపోలేదు. మన స్థూల సూక్ష్మ శరీరాలు, ఇంద్రియాలు, మనస్సు మొదలైనవాటిని అన్నింటినీ వాటి మూలస్థానం వద్దకు చేర్చాలి. ఇదే చికిత్స! మనలో భగవంతుడు ఉన్నాడనీ, మనం భగవంతుని లోనే మనుగడ సాగిస్తున్నామన్న నిత్యసత్యాన్ని మనం మరచిపోయాము. అందువలనే ఈ రోగాలన్నీ! దివ్యత్వం అనే సూత్రంతో సృష్టిలోని ప్రతివస్తువు, మనతో సహా ముడిపడివుంది.

మన ఇంద్రియాలు ఎలా పనిచేస్తుంటాయి? అసలు మన నిజతత్త్వం ఏమిటి? అన్న విషయాల పట్ల మన అవగాహన చాలా పరిమితమైనది. అతి

తక్కువ స్థాయిలో మనం జీవిస్తున్నప్పుడు మన భౌతికమైన ఇంద్రియాలే మనమని అనుకుంటూ ఉంటాము! ఆధ్యాత్మిక సాధన చేస్తున్నకొద్దీ ఉన్నతస్థాయిలలోని చైతన్యపు కేంద్రాలు బలపడి, అవి తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న ఇంద్రియాలను నియంత్రించగలుగుతాయి. ఈ చైతన్యపు స్థాయిలు చాలా ఉన్నాయి. ధ్యానం ద్వారా తక్కువస్థాయి నుంచి ఉన్నతస్థాయులకు ఆరోహించడం సాధ్యపడుతుంది. అంతిమ దశలో మనలోని చైతన్యం లేదా జీవాత్మ, పరమాత్మలో లీనం అవుతుంది. దీనికి నిస్సందేహంగా ఎంతో సాధన చేయాలి. తప్పదు. అప్పుడే మనలోని చైతన్యం పైపై స్థాయిలకు వెళ్ళగలుగుతుంది. మనలోని సంకల్పశక్తి సహాయంతో మన చైతన్యం పైకి వెళ్ళే మార్గాన్ని సాఫీగా ఉంచాలి. అలా పైకి వెళ్ళినప్పుడు, ముందు పరమాత్మ యొక్క ఈషణ్మాత్ర దర్శనం కలుగుతుంది. ఆ క్షణంలో మనలోని జీవాత్మ, పరమాత్మ ఒకటేననీ, ఈ రెంటినీ విడదీయలేమనీ కూడా అనిపిస్తుంది. ఆ తర్వాత పరమాత్మ మనలోనూ, బయటా కూడా నెలకొనివున్నాడన్న అవగాహన అవిచ్ఛిన్నంగా కొనసాగుతుంది. ఈ స్థితికి చేరుకోగలిగితే మనలో నూతనశక్తి ఆవిర్భవిస్తుంది. మన వ్యక్తిగత జీవితంలోనూ, మన చేష్టలలోనూ చాలా తేడా వస్తుంది. మన పట్లా, ఇతరుల పట్లా ఉన్న మన దృక్పథం మారిపోతుంది.

కానీ, కేవలం సంకల్పశక్తి సహాయంతో అహంకారాన్ని జయించి, ఇంద్రియాలను అధిగమించి, ఇలా అత్యున్నతసాయిలకు చేరుకోవడం బహుకొద్ది మందికే సాధ్యం. అన్ని జీవరాశులలో ఉన్న దివ్యత్వాన్ని గుర్తెరిగే ఈ స్థితికి జప ధ్యానాల ద్వారా చేరుకోవడం సాధ్యమేనని మనం తెలుసుకోవాలి.

జపమే ఉత్కృష్టమైన పూజ

పూజ మూడు రకాలు. భౌతికం (ధూప దీప నైవేద్యాదుల అర్పణ), వాచికం (మంత్రాలు, కీర్తనలు, స్తోత్రాలు గానం చేయడం), మానసికం (చింతన, ధ్యానం వంటివి చేయడం). భౌతికమైన పూజను చేయడానికి శాస్త్రాలలో ఎన్నో సంప్రదాయమైన పద్ధతులు వివరించబడ్డాయి. కానీ అవన్నీ మన సాంఘిక జీవనంలోని ఒత్తిడి వలన, తీరిక లేకపోవడం వలన, ఆధునిక యుగపు ఇతర సమస్యల వలన నిరుపయోగం అయిపోయాయి. ఇటువంటి పరిస్థితి వస్తుందని ఊహించిన మన శాస్త్రకారులు, ఆధునికులు వాచికమైన, మానసికమైన పూజలను చేయాలని నొక్కిచెప్పారు. ఈ రెంటిలో మానసికమైన పూజతో పోలిస్తే వాచికమైన పూజ సులువు.

వాచికపూజ అంటే భగవంతుని నామాన్ని, గుణగణాలను స్మరించడం. నామస్మరణనే జపం అంటారు. గుణగణాలను స్మరించడాన్ని స్తోత్రపఠనం లేదా కీర్తన అంటారు. కానీ వీటిని ఒకే తరగతికి చెందినవాటిగా పరిగణిస్తారు.

మనుస్మృతి కర్త అయిన మనువు, "సత్యాన్వేషకుడు కేవలం జపం ద్వారా అత్యున్నతమైన తన గమ్యాన్ని చేరుకోగలడు" అని పేర్కొన్నాడు (2.87). ఆధ్యాత్మికసాధనలలో జపం ఉత్తమోత్తమమైనదని మహాభారతంలో వ్రాయబడింది. భాగవతం కూడా ఈ వాదనను పూర్తిగా సమర్థిస్తుంది.

కృతే యద్ధ్యాయతో విష్ణుః త్రేతాయాం యజతో మఖైః ।
ద్వాపరే పరిచర్యాయాం కలౌ తద్ధరికీర్తనాత్ ॥ *(12.3.52)*

కృతయుగంలో ధ్యానం ద్వారానూ, త్రేతాయుగంలో యజ్ఞయాగాదుల ద్వారానూ, ద్వాపరయుగంలో పూజాపురస్కారాల ద్వారానూ చేరుకోకోగలిగిన అత్యున్నతమైన గమ్యాన్ని కలియుగంలో కేవలం భగవన్నామస్మరణతో అందుకోవచ్చు.

ఈ నామస్మరణ లేదా జపం అంటే భగవంతుని గుణగణాలను తలుచుకోవడం కూడా. కాబట్టి సాధకుడు జపంతో పాటు, ఇష్టదైవపు దివ్యమంగళ రూపాన్ని తన మనస్సులో సజీవంగా చిత్రించుకోవాలి. లేదా దైవం యొక్క ప్రేమ, దయ, శక్తి, పవిత్రత వంటి సుగుణాలను గురించి చింతించాలి. చాలామంది సాధకులకు ఇష్టదైవ రూపాన్ని తమ మనస్సులో చిత్రించుకోవడమే సులువు.

ఇష్టదైవపు రూపాన్ని ఆరాధనా భావంతో, గౌరవంతో మనస్సులో చిత్రించుకోవడం నిస్సందేహంగా ఒక ఉన్నతమైన మానసికపూజ. జపంతో పాటు ఈ విధమైన మానసిక చిత్రణను ఎంతోమంది ఈ రోజులలో సాధన చేస్తున్నారు. పారమార్థిక జీవనపు ప్రారంభదశలో ఈ చిత్రణ యొక్క పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమైనది. జపం, మానసిక చిత్రణ – ఈ రెండూ చేదోడువాదోడుగా సాగిపోవాలి. ఇష్టదైవపు రూపాన్ని ప్రకాశమానంగా, ఆనందమయంగా, సజీవంగా, యథార్థంగా మన మనస్సులో ఉన్నట్లు భావించాలి. మీ శరీరం కూడా దివ్యభాసంతో వెలిగిపోతున్నట్లూ, మీ ఇష్టదైవం సాంత్వనమూర్తిగా హాయిగొలిపే ప్రకాశంతో మీ హృదయ పద్మంలో నెలకొనివున్నట్లూ చిత్రించుకోవాలి.

ఈ విధంగా చిత్రణకు కొన్ని మార్గదర్శకాలు: ధ్యానానికి సరైన ఆసనంలో స్థిరంగా కూర్చోగానే, సాధకుడు ఈ శ్లోకాన్ని పఠించి, నమస్కరించాలి:

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాఙ్గతోఽపి వా ।
యః స్మరేత్ పుణ్డరీకాక్షం సబాహ్యాభ్యంతరః శుచిః ॥

పవిత్రంగా ఉన్నా, అపవిత్రంగా ఉన్నా, సర్వకాలసర్వావస్థలలో, ఎవరైతే పుండరీకాక్షుణ్ణి (దైవాన్ని) స్మరిస్తారో వారు సంపూర్ణంగా, లోపలా, బయటా కూడా పవిత్రులవుతారు.

కాబట్టి దేవుణ్ణి తలుచుకుని మనశ్శరీరాలు రెండూ పవిత్రమైనట్లు భావించాలి. తర్వాత, తనలోని జీవాత్మ, శరీరంలోని క్రింది పద్మాల నుండి జాగృతమై శిరస్సులో ఉన్న సహస్రార పద్మం వైపు పయనించి, అక్కడ ఉన్న పరమాత్మలో లీనం అవుతున్నట్లు ఊహించాలి. తన స్థూల-సూక్ష్మ శరీరాలు, చరాచర సృష్టి, దేవీదేవతలందరూ కూడా ఆ పరమాత్మలో లీనమై పోయినట్లూ, లోపలా, బయటా, సర్వత్రా ఆ పరమాత్మే భాసిస్తున్నట్లూ భావించాలి. సాధారణంగా ఈ స్థితిలో ఎవరూ ఎక్కువసేపు ఉండలేరు. కాబట్టి, తర్వాత హృదయస్థానపు చైతన్యాన్ని అనుభూతి చెందుతూ, అక్కడ కాంతిసాగరం ఉందనీ, ఆ కాంతిసాగరం నుంచి తన ఇష్టదైవం కాంతిమయ శరీరంతో ఉదయించినట్లూ, సాధకునిలోని జీవాత్మ కూడా పూర్తి పవిత్రతను సమకూర్చుకుని బయటకు వచ్చినట్లూ భావించాలి. కొత్తగా వెలువడిన నూతన ఆధ్యాత్మిక శరీరంతో తనను తాను తాదాత్మ్యం చేసుకుంటూ, సాధకుడు ఇష్టదైవాన్ని స్మరిస్తూ, ధ్యానిస్తూ, జపిస్తూ కొంతసేపు గడపాలి. ఆ తర్వాత, తాను పొందిన నూతన దేహంతో పాటు, తన ఇష్టదైవపు దివ్యమంగళ రూపంలో కూడా నిరాకార నిర్గుణ పరబ్రహ్మమే వ్యాపించి ఉందని భావించాలి. ఈ నిరాకార నిర్గుణ పరబ్రహ్మం అనే భావన తన దృక్పథంలో నుంచి చెదిరిపోకుండా చూచుకుంటూ, కొంతసేపు ఆ పరబ్రహ్మం మీదే ధ్యానించాలి. చిట్టచివరకు ఈ ప్రార్థనతో తన సర్వస్వాన్నీ పరమాత్మకు అర్పించాలి:

ఇతః పూర్వం ప్రాణ బుద్ధి దేహ ధర్మాధికారతో జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్త్యవస్థాసు మనసా వాచా హస్తాభ్యాం పద్భ్యాం ఉదరేణ శిశ్నా యత్కృతం యదుక్తం యత్ స్మృతం తత్సర్వం బ్రహార్పణం భవతు స్వాహా ।

మేలుకున్నప్పుడు గానీ, కలలలో గానీ, గాఢనిద్రలో గానీ; నేను ప్రాణం, బుద్ధి, దేహాదుల ప్రేరేపణల వలన నా శరీరపు అంగాలతో గానీ; మనస్సుతో గానీ, వాక్కుతో గానీ, చేతలతో గానీ నేను చేసిన కర్మలన్నీ పరబ్రహ్మానికే అర్పిస్తున్నాను.

పైన చెప్పిన విధంగా జపం, ధ్యానం పూర్తి చేశాక కూడా సాధకుడు తన చైతన్యపు కేంద్రాన్ని హృదయ స్థానంలో నిలిపి, ఆ ఉన్నత స్థాయిలోనే కొనసాగాలి. ప్రతీ సాధకునికీ ఈ మూడు విషయాల పట్ల స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి. 1.తన చైతన్యకేంద్రపు స్థానం, 2.తాను ఎంచుకున్న ఇష్టదైవం, 3.ఆ ఇష్టదైవాన్ని కొలిచే మంత్రం. ఫలప్రదమైన సాధన కోసం ఇష్టదైవపు చిత్రణనూ, జపాన్నీ తీవ్రతరం చేయాలి.

లోకసంబంధమైన వ్యవహారాలలో పూర్తి అవగాహనతో మనం ఎలా పని చేస్తామో, అదే విధంగా మన జపధ్యానాల విషయంలో కూడా కచ్చితమైన, నిశితమైన ఆలోచనా పద్ధతిలో సాధన చేయాలి. ఈ విధంగా ధ్యానం కోసం చెప్ప బడిన దృఢమైన నియమావళిని పాటించడం కొందరికి ఇష్టం ఉండదు. మనస్సులోని అశాంతి వలనా, ప్రకోపం వలనా ఇలా అనిపిస్తుంది. కానీ నియమా నుసారం సాధనా పద్ధతులను పాటించకపోతే, పురోగతి సాధ్యం కాదు. మహా సాగరంలో ఈదబోయే ముందు అసలు ఈదడాన్ని ఏ పిల్లకాలువలోనో నేర్చు కోవడం మంచిదేగా! అలాగే ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కూడా ఒక నియమావళితో ప్రారంభించి, పురోగతి సాధించాక ఆ నియమాలను అధిగమించవచ్చు.

పవిత్రతతో నిండిన మహాత్ముని ఆవశ్యకత

ఆధునిక మానవుడు భగవంతుడు అన్నిచోట్లా ఉన్నాడు కదా అని సులువుగా చెప్పేస్తాడు! కానీ అసలు ఆయన ఎలా ఉంటాడు అని ఆలోచన ప్రారంభిస్తే, తనకు సరైన అవగాహన లేదని గ్రహిస్తాడు. మనలో చాలామంది భగవంతుని పట్ల చాలా అస్పష్టమైన, సందిగ్ధమైన అభిప్రాయాన్ని కలిగివుంటారు. నిరాకారుడైన భగ వంతుణ్ణి మాత్రమే అర్చించే ఆధునికులు, చర్చి నుంచి లేదా ఆయా మతపరమైన సమావేశాల నుంచి తిరిగి వచ్చాక శరీరస్థాయిలో చేసే రోజువారీ పనులలో నిమగ్నం అయిపోతారు. ఇలా చేసేవారు తాము నిరంతరం మాట్లాడుతూ ఉండే అనంతమైన నిరాకార నిర్గుణ పరమాత్మ స్థాయికి ఎన్నటికీ చేరుకోలేరు. ఎందుకంటే ఆ ఆదర్శానికి తగిన పరిశ్రమ వారు చేయడం లేదు కనుక. దానికి బదులు మనకు శరీరస్పృహ బలంగా ఉన్నంత కాలం, మన వ్యక్తిత్వం మీద మమకారం ఉన్నంత కాలం, ఒక పవిత్రుడైన మహాత్ముణ్ణి ఆదర్శంగా తీసుకోవడం ద్వారా మాత్రమే పారమార్థిక పురోగతిని సాధించగలము.

ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలలో గోచరమయ్యే పరమాత్మ, మనం తక్కువ స్థాయిలలో ఉన్నప్పుడు మన అవగాహనకు అందని విషయంగా మారతాడు.

సాధారణంగా బహుకొద్దిమంది మాత్రమే అవ్యక్తమైన పరబ్రహ్మాన్ని గుణగ్రహణం చేసే స్థాయిలో అంటే అర్థం చేసుకోగల స్థితిలో ఉంటారు. మిగిలినవారందరూ తక్కువస్థాయి నుంచే సాధన ప్రారంభిస్తారు కాబట్టి, కంటికి కనిపించని, అర్థం కాని పరమాత్మను ఆధారంగా చేసుకొని, మనస్సులో వచ్చే రకరకాల చెడ్డ ఆలోచనలనూ, ఊహలనూ, చిత్తరువులనూ, అదుపు చేయడం వారికి తలకు మించిన పని అవుతుంది. కాబట్టే ఆదర్శమూర్తులూ, పవిత్రమైన హృదయం కలవారూ అయిన మహనీయుల చిత్తరువుల సహాయంతోనే మంచి ఆలోచనలనూ, చేష్టలనూ పెంపొందించుకోగలము. మన శరీరాలు, వ్యక్తిత్వాలు నిజమనిపిస్తు న్నంత కాలం, ఒక పవిత్రమైన వ్యక్తిత్వాన్ని ఆసరాగా తీసుకోక తప్పదు. కానీ మన సాధన ఆ పవిత్రమూర్తితో ఆగిపోకుండా ఆ మూర్తి వెనుక ఉన్న నిరాకార నిర్గుణ పరబ్రహ్మం వరకూ సాగాలి. సాకార నిరాకారాల మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని తెలుసు కోవాలి. అంటే నిరాకార పరబ్రహ్మం యొక్క వ్యక్తీకరణలే సాకారంతో ఉన్న మహనీయులు. అంటే పరమాత్మకు లేదా పరతత్త్వానికి ఆ మహాత్ములను వ్యక్తికరణలుగా చెప్పుకోవచ్చు.

అనంతమైన పరమాత్మ తత్త్వానికీ, పరిమితమైన మన మేధస్సుకూ మధ్య వారధిగా మహాత్ములు నిలుస్తారని అర్థం చేసుకోవాలి. అప్పుడు మన మేధస్సు, హృదయం కూడా సంతృప్తి చెందుతాయి. మేధస్సు అనంతమైనదాన్ని కోరితే, భావోద్వేగాలు సాకారమైనదాన్ని కోరుతాయి. సరైన దృక్పథంతో చూస్తున్నప్పుడు, ఒక పవిత్రమైన వ్యకిత్వంలో ఈ రెంటినీ కూడా మనం చూడవచ్చు. అవ్యక్తమైన మూలతత్త్వానికి ప్రకటిత రూపాలే మహాత్ములు.

ఒక పవిత్రమైన రూపాన్ని గురించి ధ్యానించడానికి సహాయకారిగా 'ఓం'కారాన్ని కూడా ఎంచుకోవచ్చు. ఓంకారాన్నే ఆ రూపానికి ప్రతీకగా భావించాలి. మొదట దీన్ని ఒక రూపంతో సంబంధం కలిగివున్నట్లు ప్రారంభం చేసి, చివరకు అవ్యక్తమైన పరబ్రహ్మంతో సంబంధం కలిగివున్నట్లు భావించవచ్చు. ఈ కారణం చేతే, సాధారణంగా ఆధ్యాత్మిక గురువులు ఓంకారంతో కలపబడిన మంత్రాన్ని ఉపదేశం చేస్తారు. నిజానికి సమర్థులైన గురువులే ఉపదేశం చేయాలి. అటువంటి గురువు మీద, ఆ గురువు ఇచ్చిన మంత్రం మీద సాధకునికి పూర్తి నమ్మకం ఉండాలి. ఆ మంత్రాన్ని జపిస్తున్నప్పుడు, ఇష్టదైవపు రూపాన్ని గురించి సాధకుడు చింతించాలి. అంతేకాక, ఆ మంత్రశబ్దం యొక్క వెనుక ఉన్న అనంతమైన పరబ్రహ్మం గురించి కూడా

చింతించవచ్చు. మనలోని చైతన్యం సృష్టి మొత్తాన్నీ వ్యాపించిన, అనంతమైన పరమాత్మ చైతన్యంలో భాగం అని అర్థం చేసుకోవాలి. మొదట శబ్దం, ఆ శబ్దం గురించిన చింతనం రెండూ ఏక కాలంలో సాగుతుంటాయి. తర్వాత శబ్దం దాని వెనుక ఉన్న దివ్యత్వంలో అంటే పరమాత్మ తత్త్వంలో కలిసిపోతుంది. మీరు సాధన చేస్తున్న కొద్దీ ఈ విషయాలు మీకే అవగతం అవుతాయి.

భగవంతుణ్ణి చేరడానికి మార్గాలు చాలా ఉన్నాయి. శ్రీరామకృష్ణుల శిష్యులుగా మనం ఏసుక్రీస్తును కూడా భగవంతుని అవతారంగా అంగీకరిస్తాము. కానీ అతడొక్కడే అవతార పురుషుడు అని మాత్రం కాదు! నిజానికి మనతో సహా ఈ విశ్వమంతా ఆ పరమాత్మ యొక్క ఒక వ్యక్తీకరణే. ఆ పరమాత్మే ఈ ప్రపంచంగా రూపుదాల్చాడు. కానీ ఇలా ప్రపంచంలో కనిపించే రూపాలన్నీ అపరిపూర్ణమైన వ్యక్తీకరణలే! క్రీస్తు, బుద్ధుడు, శ్రీరామకృష్ణుల వంటి మహాత్ములనే మనం పరిపూర్ణమైన, ఆదర్శవంతమైన వ్యక్తీకరణలుగా భావిస్తాము. వేదాలు, బైబిలు మొదలైన గ్రంథాలలో చెప్పబడిన ధర్మసూత్రాలకు శాశ్వతమైన వ్యక్తీకరణలు వీరే. ఆనాడే కాక, నేటి, రేపటి తరాలవారు కూడా వీరినే ఆదర్శంగా తీసుకుని తమ జీవితాలను మలచుకోవచ్చు. ప్రాచ్య, పాశ్చాత్య దేశాల వారందరూ ఈ విషయంలో ఏకీభవిస్తారు. పరమాత్మ యొక్క స్థూలమైన వ్యక్తీకరణలు మానవరూపాలను దాల్చాయి, అవతారపురుషులుగా జన్మించాయి. ఈ అవతారపురుషులు లెక్కకు మిక్కిలి అయినా, వీరందరి వెనుక ఉన్న పరతత్త్వం ఒకటే. ఈ అవతారాలలో ఒక దానినో, రెంటినో, కొన్నింటినో లేదా అన్నింటినో మనం అంగీకరించవచ్చు. కానీ వీటన్నింటి వెనుక ఉన్న శాశ్వతమైన పరమాత్మకు మనం కట్టుబడి ఉండాలి. మానవాళికి మార్గదర్శనం చేయడం కోసం, సంక్షేమం కోసం ఆయనే ఈ అవతారాలన్నింటినీ దాల్చాడు.

మూలకారణమైన పరబ్రహ్మం కాకుండా, ఒక పవిత్రమైన హృదయం కల మహాత్ముడు మీకు నచ్చితే, మీరు ఆయననే పూజిస్తూ, ధ్యానించవచ్చు. కానీ మనం చేసే ఈ ఆరాధన మూలకారణమైన పరబ్రహ్మం వైపు మనల్ని తీసుకువెళ్ళే సోపానం కావాలి. కాలక్రమేణా, మీరు అర్చించాలనుకుంటున్న నిరాకార పరబ్రహ్మమే మీకు త్రోవ చూపిస్తుంది. మీరు అర్చిస్తున్న మహాత్ముడు పరమాత్మ యొక్క ఆవిష్కరణమని తెలియజేస్తుంది. సర్వాతీతుడైన పరమాత్మ సర్వాంతర్యామి కూడా కదా! పరమాత్మను ఆయన యొక్క పరిపూర్ణమైన వ్యక్తీకరణలైన

మహనీయులలోనే కాక, అసంపూర్ణమైన వ్యక్తీకరణలైన మామూలు మనుష్యులలో కూడా గుర్తించగలగాలి. ఈ విషయంలో కూడా తూర్పు పడమర దేశాలనే వ్యత్యాసం లేదు. ఎందుకంటే పరమాత్మకు అటువంటి పరిమితులు లేవు.

శబ్దం ఎలాగైతే పరమాత్మకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందో, అదే విధంగా రూపం కూడా. మనలో పరమాత్మ యొక్క దివ్యచైతన్యాన్ని మేల్కొలపడానికి ఈ రెంటి సహాయం మనం తీసుకోవచ్చు. ఒక మహాత్ముని వ్యక్తిత్వపు సహాయంతో పర తత్త్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మనం ప్రయత్నించవచ్చు. ఎలాగైతే ఆ మహాత్ముని వలె పరమాత్మ నామరూపాలు దాల్చి తనను తాను ప్రకటించుకున్నాడో, అదే విధంగా మనలాగా కూడా ఆ పరమాత్మే తనను తాను ప్రకటించుకున్నాడని అర్థం అవుతుంది.

మనం ఎంచుకున్న మహాత్ముని ద్వారా పరమాత్మ ఈషణ్మాత్ర దర్శనం అయ్యాక, మనలో, మన తోటివారిలో కూడా ఈ దర్శనం అవుతుంది. అన్ని రూపాల వెనుక ఉన్న పరమాత్మను చూడడం నేర్చుకోవాలి. మంచీ చెడుల మధ్య తేడా చూస్తూనే, మంచి, చెడుల వెనుకనున్న పరమాత్మను చూడగలగాలి. అప్పుడు చెడు మనల్ని ప్రభావితం చేయలేదు. మనచుట్టూ ఉన్న దృశ్యమాన ప్రపంచంలోని రూపాల వెనుక మాత్రమే కాక, మన మనస్సులో ఏర్పడే రూపాల వెనుక కూడా ఆ పరమాత్మను దర్శించాలి.

ఏదైనా ఒక రూపాన్ని కాక, నిరాకార పరబ్రహ్మాన్ని మాత్రమే ఇష్టపడేవారికి; తమలోని, తమ తోటివారిలోని దివ్యత్వాన్ని గుర్తించగలగడమొక్కటే మిగిలిన మార్గం. ప్రతి శరీరం ఒక దేవాలయం. వాటన్నింటిలో ఒక్కొక్క ఆత్మ నివసిస్తోంది. పరమాత్మ ఈ ఆత్మలన్నింటికీ ఆత్మ. ఈ భావనను ఇంతకు పూర్వమే చర్చించు కున్నాము. ఇంత ఉన్నతమైన ఆదర్శాన్ని బహుకొద్ది మంది మాత్రమే అంటి పెట్టుకుని ఉండగలరు. అది కూడా కొద్ది కాలమే సుమా!

ముగింపు

పూజ లేదా ఆరాధన అనే మాటకు హిందూమతంలో ఉన్న అర్థానికీ, ఇతర మతాలలో వినపడే అర్థానికీ చాలా తేడా ఉంది. మన మతధర్మం ప్రకారం దీన్ని 'ఉపాసన' అని చెప్పవచ్చు. మెట్టు తర్వాత మెట్టు ఎక్కుతూ చివరకు పరమాత్మలో లీనం కావడమే ఈ ఉపాసన లక్ష్యం. ఇది మామూలు పూజ కాదు. ఎంతో గూఢార్థం, మర్మం ఉన్న పూజ. సాధకుడు ముందు భౌతికమైన విగ్రహాల ఆరాధనతో ప్రారంభిస్తాడు. అక్కడ నుంచి ఒక

మెట్టు ఎక్కి, మానసికమైన రూపాలను అర్చిస్తాడు. ఆ తర్వాత నామస్మరణ, ధ్యానం చేస్తాడు. చివరకు అతని లోని జీవాత్మ పరమాత్మలో ఐక్యం అవుతుంది. ఈ ఆరోహణ క్రమంలో దేహం మీద ఉండే ప్రీతి, అహంకారం క్రమేణా తగ్గిపోతాయి. అతనిలో దాగివున్న దివ్యత్వం మరింత స్పష్టంగా వ్యక్తీకరించుకుంటుంది. ఈ సుదీర్ఘ ప్రయాణంలో జీవాత్మ ఎన్నో మంచీచెడూ అనుభవాలను, రకరకాల స్థితిగతులను, పెక్కు అడ్డంకులను ఎదుర్కొంటుంది. చివరకు అన్నింటినీ అధిగమించి లక్ష్యాన్ని సాధిస్తుంది.

ఈ ఆధునిక కాలంలో జపం చాలా మంచి అనువైన సాధన. ఉపాసన చేస్తున్నామన్న స్ఫూర్తితో జపం చేయాలి. ఆ స్ఫూర్తి లోపించినపుడు జపం యాంత్రికంగా తయారవుతుంది. ఈ ముఖ్యమైన విషయాన్ని చాలామంది మరచి పోతారు. ఒక ఉన్నతమైన ఆరాధనలాగా, ఉపాసనలాగా జపాన్ని చేయాలి. ప్రేమతో నిండిన మనస్సుతో, ఆరాధనా పూర్వకమైన హృదయంతో జపాన్ని చేస్తే, అది ఒక ఫలవంతమైన సాధన అవుతుంది. భగవంతుని దివ్యనామానికి ఉన్న శక్తి వలన, యాంత్రికమైన జపానికి కూడా కొంత విలువ ఉంది. సందేహం లేదు, కానీ భక్తితో ఆరాధనగా చేయబడిన జపానికి అనుగుణంగా మన శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ కూడా ప్రతిస్పందిస్తాయి. జపం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో విజయాన్ని సాధించి పెట్టే రహస్యం ఇదే.

శరీరం కంటే మనలోని ఆత్మకు, ఆ ఆత్మ కంటే పరమాత్మకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలన్న విషయాన్ని మనం మరచిపోకూడదు. శరీరం అంటే ఆత్మ నివాసం ఉండే చోటు. అలాగే మనలోని ఆత్మలో పరమాత్మ నెలకొనివున్నాడు. మనలోని ఆత్మనే మనంగా భావిస్తూ, తద్వారా ఆత్మలన్నింటికీ ఆత్మ అయిన పరమాత్మతో మనల్ని అనుసంధానం చేసుకోవాలి. లేకపోతే పరమాత్మను వదలి పెట్టి, మన శరీరాన్నే మనం ఉపాసించే ప్రమాదం ఉంది! ఒక మహాత్ముణ్ణి పరమాత్మకు ప్రతిరూపంగా భావించి అర్చించడాన్ని విగ్రహారాధనగా నిరసించే వారు, తమ శరీరాన్ని అర్చించుకోవడం కన్నా ఇది ఎంతో మెరుగని తెలుసుకోవాలి. నిజమైన భక్తులు ప్రతివారిలోనూ, అన్ని స్థావరజంగమాలలోనూ ఉన్న భగవంతుణ్ణి గుర్తిస్తారు. వారి జీవితమే ఒక ఆరాధనగా మారి, వారు అపరిమితమైన శాంతినీ, ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని అనుభవిస్తారు.

24.

భగవంతుని దివ్యనామానికి గల శక్తి

మాటలకు ఉన్న శక్తి

మాటలకు ఉన్న శక్తి మీద మీకు నమ్మకం ఉందా? మీకు ఒక కథ చెపుతాను. ఒక మనిషి మరో మనిషి మీద న్యాయస్థానంలో పరువునష్టం దావా వేశాడు. దావా వేసిన మనిషిని న్యాయాధికారి విషయం ఏమిటని అడిగాడు.

"అతడు నన్ను ఖడ్గమృగం!" అని పిలిచాడని నిందితుని మీది అభియోగాన్ని అతడు వివరించాడు.

"ఎంత కాలం క్రితం?" అని న్యాయాధికారి ప్రశ్నించాడు.

"రెండేళ్ళ క్రితం!" అని అతడు సమాధానం చెప్పాడు.

"మరి ఇన్నాళ్ళు ఆగి ఈ రోజెందుకు వ్యాజ్యం వేశావు? అని న్యాయాధికారి మళ్ళీ అడిగాడు.

"ఎందుకంటే ఈ రోజు ప్రొద్దున్నే ఆ మృగాన్ని చూచాను!" అని అతడు బదులిచ్చాడు!

మనకు అర్థం కావాలే కానీ, పేరుకు లేదా మాటకు ఉన్న శక్తిని మనం వర్ణించలేము. ఎవరైన మనల్ని కసితో ఖడ్గమృగం, గూడబాతు, అడ్డగాడిద వంటి పేర్లతో పిలిస్తే, నిజంగానే మనకు కోపం వస్తుంది.

మన పేరు పెట్టి పిలిస్తే ఎలా ప్రతిస్పందిస్తామో మనందరికీ తెలిసిందే. ఒక పెద్ద గుంపులో ఉన్న మనిషి దృష్టిని ఆకట్టుకోవాలంటే, అతడి పేరుపెట్టి బిగ్గరగా పిలవడమే అత్యంత సులువైన మార్గం. నిద్రలో ఉన్నవారిని లేపడానికి కూడా ఇదే పద్ధతి. 'ది ఏన్షియంట్ సేజ్' అన్న కవితలో ఆల్‌ఫ్రెడ్ టెన్నిసన్ తన అనుభూతులను ఇలా వర్ణించాడు:

... ఒకటి రెండు సార్లు ఒంటరిగా చింతనలో
నన్ను ప్రతిబింబించే మాటతో ఉన్నప్పుడు
నా ఐహికమైన హద్దులు చెరిగిపోయినప్పుడు

మేఘాలు తేలుతూ స్వర్గానికి చేరుకున్నట్లు
నామానికి అతీతమైన స్థాయికి వెళ్ళాను
ఆ స్థితిలో నా అంగాలను స్పృశించాను
చిత్రంగా అవి నావి కావని తెలుసుకున్నాను
సందేహం లేదు నాలోని 'నేను'ను దాటివేశాను
సూర్యునితో నిప్పురవ్వ సరిపోలినట్లు
ఆ ఉన్నతమైన స్థాయి నాకు సరిపోతోంది
ప్రపంచపు నీలినీడలలో దాగివున్న
సత్యాన్ని మాటలతో దాచలేము.

మీ పేరే పరమసత్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తోందని మీరెప్పుడైనా గ్రహించారా? తన అతీంద్రియ జ్ఞానంతో టెన్నిసన్ గ్రహించగలిగాడు. తన పేరు గురించి చింతిస్తున్న అతడు, తద్వారా అలౌకిక ప్రపంచాలను దర్శించగలిగాడు. మామూలు పేరుకే ఇంత శక్తి ఉంటే, భగవంతుని దివ్యనామానికి ఇంకెంత మహిమాన్వితమైన శక్తి ఉంటుంది? కానీ ఈ దివ్యనామానికి గల మహిమను ఎప్పుడు అనుభూతి చెందగలమంటే దాన్ని అర్థాన్ని, అది దేన్ని సూచిస్తుందో తెలుసుకొన్నప్పుడు మాత్రమే

పవిత్రమైన 'ఓం'కారము

హిమాలయాలకు దగ్గరలో ఉన్న ఆల్మోరా ప్రాంతంలో వివేకానంద స్వామి పర్యటిస్తున్నప్పుడు, ఒక మర్రిచెట్టు నీడలో ధ్యానానికి కూర్చున్నారు. అక్కడ తీవ్రమైన ధ్యానం చేశారు. ఆ తర్వాత అక్కడ తనకు కలిగిన అనుభూతులను సోదర సన్న్యాస శిష్యుడు అఖండానంద స్వామికి ఇలా వివరించారు:

"ఆదిలో వాక్యం ఉండెను... మొదలైన వర్ణనలు, స్థూల సూక్ష్మ ప్రపంచాలు – ఇవన్నీ కూడా ఒకే సృష్టి నమూనా క్రిందికి వస్తాయి. జీవాత్మను కప్పివేస్తూ, శరీరం దాని చుట్టూ ఆవరించివున్నట్లే, విశ్వాత్మను కప్పివేస్తూ, చరాచర సృష్టి ఆవరించి ఉంది.... ఇలా ఒకదానినొకటి ఆవరించడాన్ని ఒక పోలిక ద్వారా చెప్ప వచ్చు. మనస్సులోని ఒక భావానికీ, ఆ భావాన్ని వ్యక్తీకరించే మాటలకూ మధ్యగల పసంబంధమే ఆ పోలిక. ఈ రెంటికీ ఏమీ తేడా లేదు. మనస్సును ఏకాగ్ర పరచినప్పుడే వాటి మధ్యగల సూక్ష్మమైన తేడా బోధపడుతుంది. మనం ఏ భావం గురించి అయినా మాటలలోనే ఆలోచించగలము. కాబట్టి అనాది నుంచీ భావాలు,

మాటలు - ఈ రెండు రూపాంతరాలలో విశ్వాత్మ తనను తాను వ్యక్తీకరించుకుంటోంది. 'ఆదిలో వాక్యముండెను...' వంటి వర్ణనలు ఈ విషయాన్నే తెలియజెపుతున్నాయి. కొన్ని భావాలు ఎల్లప్పుడూ వ్యక్తం చేయగల రూపంలోనే ఉంటాయి. కానీ మరికొన్ని భావాలు ఎల్లప్పుడూ అవ్యక్తంగా ఉండిపోతాయి. ఈ రెండు రకాల భావాల మిశ్రమాన్నే మనం నిరంతరం గ్రహిస్తూ ఉంటాము." (The Life of Swami Vivekananda, Eastern and Western Disciples, P. 197)

భక్తి యోగం మీద ఇచ్చిన ఉపన్యాసాలలో ఈ విషయాన్ని ఆయన విపులీకరించారు.

"భారతీయ తత్త్వశాస్త్రం ప్రకారం ఈ విశ్వంలో వ్యక్తమైన ప్రతి అస్తిత్వానికీ రూపం, నామం - రెండూ ఉన్నాయి. మానవుని మనస్సును ఒక సూక్ష్మ ప్రపంచంగా పరిగణించవచ్చు. దీనిలో వచ్చే ప్రతి ఆలోచనకూ నామరూపాలు తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. సృష్టి మొత్తం ఒకే నమూనా ద్వారా తయారు చేయబడిందన్న సిద్ధాంతాన్ని ఒప్పుకుంటే, విశ్వం అంతా కూడా పైన చెప్పబడిన సూక్ష్మ ప్రపంచంలాగా, నామరూపాల కలయికతోనే తయారయింది. 'ఒక్క గింజ ఉడికిందో లేదో చూస్తే అన్నమంతా ఉడికిందో లేదో తెలుస్తుంది' అన్న విధంగా, సూక్ష్మప్రపంచం పట్ల గల అవగాహన స్థూల ప్రపంచం పట్ల అవగాహనకు దారి తీస్తుంది. ఈ విధంగా విశ్లేషిస్తూ, ఒక పండు పైపెంకును రూపంతోనూ, లోపల ఉండే గుజ్జును నామంతో లేదా భావంతో పోల్చవచ్చు. అలాగే శరీరాన్ని రూపంగా భావిస్తే, మనస్సు లేదా అంతఃకరణం నామం అవుతుంది. మనందరం మాట్లాడే ప్రతీ శబ్దం ఏదోవొక నామంతో జోడించబడి ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి మనస్సులో వచ్చే ప్రతి ఆలోచనా మొదట మాటల రూపంలోనే ఉంటుంది. తర్వాత ఆ మాటలు ఒక రూపును పొందుతాయి. అలాగే పరబ్రహ్మ మొదట ఒక మాట రూపంలో తనను తాను వ్యక్తీకరించుకున్నాడు. ఆ తర్వాతే ఒక రూపు ఆవిర్భవించింది. ఆ రూపే ఈ సృష్టి. ఇంద్రియగోచరమైన ఈ సృష్టి మొత్తం ఒక రూపం. దీని వెనుక వ్యక్తం చేయడానికి వీలుకానట్టి పరబ్రహ్మం ఉంది. దాన్ని 'స్ఫోటం' లేదా 'దేవుని వాక్యం', 'శబ్దం' ఇలా రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తారు. అన్ని నామరూపాల వెనుక ఉన్న సారం అయిన ఈ స్ఫోటం ద్వారా, పరమాత్మ సృజిస్తున్నాడు. మరోలా చెప్పాలంటే, ఆయనే ఈ స్ఫోటంగా మారి, తర్వాత ఇంద్రియగోచరమైన రూపాలలోకి పరిణామం చెందుతున్నాడు. ఈ స్ఫోటాన్ని ప్రతిబింబించగల శబ్దం

ఒకేవొక్కటి ఉంది. అదే 'ఓం'. మనకు తెలిసిన ఏ విశ్లేషణ ద్వారా అయినా మనం నామాన్ని, భావాన్ని వేరు చేయలేము. అదే విధంగా స్ఫోటాన్ని, 'ఓం'కారాన్ని వేరు చేయడం కుదరని పని. కాబట్టి పవిత్రమైన శబ్దాలలోకెల్లా పవిత్ర శబ్దమైన 'ఓం'కారాన్ని అన్ని నామరూపాలకు తల్లిగా అభివర్ణించవచ్చు. శాశ్వతమైన ఆ 'ఓం'కారం నుంచే ఈ చరాచర విశ్వం మొత్తం సృష్టించబడింది."

మరొక విధంగా చెప్పాలంటే, దివ్యమైన ఆ పరమాత్మ ఒక దివ్యమైన భావంగా తనను తాను మొదట వ్యక్తపరుచుకున్నాడు. ఆ తర్వాత ఆ దివ్యమైన భావం నుంచి మన ఇంద్రియ జ్ఞానానికి గోచరమయ్యే విధంగా, ఒక దివ్య శబ్దంగా పరిణామం చెందాడు. భగవంతుని దివ్యనామమహిమను అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ విషయం పట్ల అవగాహన చాలా అవసరం. భారతదేశానికి చెందిన ఎందరో మహర్షులు, మహాత్ములు ఈ విషయాన్ని ధ్రువీకరించారు. ఇది మన దేశంలో ఒక ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయంగా మారింది. బ్రహ్మానంద స్వామి తన స్వీయ అనుభవాన్ని ఇలా వివరించారు:

ఒకరోజు శ్రీరామకృష్ణులు పరబ్రహ్మం శబ్దంగా వ్యక్తీకరించబడడం గురించి బోధించారు. ఆ రోజు మధ్యాహ్నపు ధ్యానానికి లక్ష్యంగా ఈ విషయాన్నే నేను ఎంచుకున్నాను. కొంతసేపు ధ్యానం చేసిన తర్వాత హఠాత్తుగా ఆ శబ్దబ్రహ్మం నాకు సాక్షాత్కారం అయింది (Eternal Companion, p. 249).

కఠోపనిషత్తులో ఓంకారమే ఆధ్యాత్మికసాధన యొక్క గమ్యమనీ, అత్యున్నతమైన పరమసత్యం ఓంకారమేననీ పేర్కొనబడినది. (1.2.15,16):

వేదాలన్నీ ఘోషిస్తున్న పరమపదం, అన్ని రకాల తపస్సులు చేసేవారు అన్వేషించే పరమసత్యం, బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించేవారి పరమలక్ష్యం గురించి నీకు వివరిస్తాను: అదే 'ఓం'. అదే పరమమూ, శాశ్వతమూ, అద్వితీయమూ అయిన పరబ్రహ్మం. ఆ బ్రహ్మాన్ని తెలుసుకున్నవారు పరమగమ్యాన్ని చేరుకున్నట్లే.

ముండకోపనిషత్తులో ఓంకారోపాసనను ఇలా వివరించారు.

ప్రణవో ధనుః శరో హ్యాత్మా బ్రహ్మ తల్లక్ష్యముచ్యతే ।
అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం శరవత్ తన్మయో భవేత్ ॥ *(2.2.4)*

ఓంకారాన్ని ధనుస్సుగా చేసుకుని, పవిత్రీకరించబడిన మనస్సును బాణంగా సంధిస్తూ, జాగరూకత అనే చెదరని గురితో బ్రహ్మం అనే లక్ష్యాన్ని ఛేదించాలి. మనం వేసిన బాణం, లక్ష్యంతో ఐక్యం కావడానికి తీవ్రంగా యత్నించాలి.

ఉపనిషత్తుల సారం ఓంకారంలో ఉందని చెప్పవచ్చు. దీని సహాయంతో పవిత్రమైన హృదయాన్ని పరమాత్మ మీద లగ్నం చేయాలి. ఉపనిషత్తుల కాలం నుంచీ, తరతరాలుగా ఈ ఓంకారపు ప్రాముఖ్యత మనకు వారసత్వంగా అందించబడింది. మాండ్యూకోపనిషత్తులో వేదాంతసారం కొద్దిమాటలలో చెప్పబడింది. ఆ ఉపనిషత్తులో ఇలా పేర్కొన్నారు.

ఓమిత్యేదక్షరమిదం సర్వం తస్యోపవ్యాఖ్యానం
భూతం భవద్భవిష్యదితి సర్వమోఙ్కార ఏవ । *(1)*

అఖండమూ, శాశ్వతమూ అయిన పరబ్రహ్మం ఓంకారమే. ఈ చరాచర సృష్టి అంతా, భూత వర్తమాన భవిష్యత్ కాలాలలోనూ, ఉండేది ఒక్క ఓంకారం మాత్రమే.

ఈ ఉపనిషత్తు ఓంకారాన్ని మరింత విపులీకరిస్తూ, మన చైతన్యపు వివిధ అవస్థలతో ఓంకారంలోని అక్షరాలను జోడించింది. మనకు జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి అనే మూడు అవస్థలు ఉన్నాయని వేదాంతం బోధిస్తోంది. అలాగే ఓంకారాన్ని కూడా 'అ, ఉ, మ' అనే మూడు అక్షరాలుగా విడదీయవచ్చు. ఈ మూడు అక్షరాలూ వరుసగా ఆ అవస్థలను ప్రతిబింబిస్తాయిని ఈ ఉపనిషత్తు చెపుతోంది. స్థూల సూక్ష్మ కారణ ప్రపంచాలు ఒకే నమూనా ప్రకారం నిర్మించ బడ్డాయి కాబట్టి, ఈ 'అ, ఉ, మ' అనే అక్షరాలు ఆ మూడు ప్రపంచాలను కూడా ప్రతిబింబిస్తాయి. 'అ' దృగ్గోచరమైన భౌతిక ప్రపంచాన్నీ, 'ఉ' సువిశాలమైన మానసిక ప్రపంచాన్నీ, 'మ' ఈ రెండు ప్రపంచాలకూ ఆధారభూతమైన కారణ ప్రపంచాన్నీ సూచిస్తాయి. ఈ ప్రపంచాలన్నీ పరబ్రహ్మ వ్యక్తీకరణలే అయినా, పరబ్రహ్మం ఈ ప్రపంచాలన్నింటికీ అతీతమైనది. 'అమాత్ర' లేదా శబ్దానికి అతీతమైన 'మౌనం' పరబ్రహ్మాన్ని సూచిస్తుంది.

ప్రణవనాదం లేదా నాదబ్రహ్మం (లోగోస్)

పతంజలి తన యోగసూత్రాలలో 'తస్య వాచకః ప్రణవః (1.27)' అని పేర్కొన్నాడు. ఓంకారం పరమాత్మను సూచిస్తుందని దీనికి అర్థం. నిరంతరం ఓంకారాన్ని జపిస్తే, ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోని అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి; మనలోని ఆత్మ జాగృతం అవుతుందని అతడు ఈ క్రింది సూత్రం ద్వారా వివరించాడు.

తతః ప్రత్యకచేతనాధిగమోఽప్యన్తరాయాభావశ్చ । *(1.29)*

ఈ విధంగా ఓంకారం భారతీయ మతధర్మంలో ఎంతో ముఖ్యమైన చిహ్నంగా నిలిచింది. ఇదే విధంగా బైబిల్ (సెయింట్ జాన్)లోని (1:1–14)లో వాక్యం (శబ్దం) యొక్క గొప్పతనం వివరించబడింది.

ఆదిలో వాక్యం ఉండెను
వాక్యం దేవునితో ఉండెను
వాక్యమే దేవుడై ఉండెను
అట్లే ప్రపంచం కూడా
అన్నింటినీ ఆయనే సృజించెను
ఆయనలోనే జీవం ఉండెను
ఆ జీవమే మానవాళికి వెలుగు
వాక్యం ఆయనచే సజీవం చేయబడెను
మన మధ్యకు పంపబడెను ...

ఈ నాలుగవ బైబిల్ కర్త అయిన సెయింట్ జాన్, ఏసుక్రీస్తుకూ వాక్యానికీ తేడా లేదని చూపడానికి ప్రయత్నించాడు. ఈ భావన కొత్తది కాదు. పురాతన దేవతలైన ఒసిరిస్, మిత్ర కూడా నాద స్వరూపులని అప్పటికే భావింపబడుతున్నారు.

నిజానికి బైబిల్ కంటే పూర్వకాలంలోనే నాదబ్రహ్మం (లోగోస్) అనే భావన చాలా ప్రాచుర్యం పొందింది. హెరాక్లిటస్ అనే గ్రీకు తత్త్వజ్ఞుడు ఈ విశ్వాన్ని నియంత్రించేందుకు ఏదో శక్తి ఉండివుండాలని తలచాడు. దానికి లోగోస్ అని పేరు పెట్టాడు. తర్వాత కాలంలో విశ్వాన్ని వివరించే 'విశ్వకారణం'లో ఇది ఒక భాగంగా మారింది. ఈ విశ్వకారణంలో మానవ తర్కశాస్త్రం కూడా ఒక భాగం. స్టొయిక్స్ అనే విరాగుల మతవర్గం లోగోస్‌ను వారు కొలిచే అనేక దేవతలలో ఒక దేవతగా మార్చివేశారు. యూదులు కూడా భగవంతుని వాక్యము చేతనే ఈ ప్రపంచం సృష్టించబడిందని విశ్వసించారు. యూదు తత్త్వవేత్త ఫిలో ఆఫ్ అలెగ్జాండ్రియా వాక్యం లేదా 'భగవంతుని శ్వాస'కు స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి కల్పించి, లోగోస్ అని నామకరణం చేశాడు. అపరిపూర్ణమైన ఈ ప్రపంచాన్ని లోగోస్ సహాయంతో భగవంతుడు పాలిస్తున్నాడు. సెయింట్ జాన్ ఈ లోగోస్‌ను భగవంతునితో సమం చేశాడు. ఒకే తత్త్వానికి రెండు పేర్లుగా ఈ రెంటినీ పరిగణించాడు. తర్వాత కాలంలో లోగోస్, ఏసుక్రీస్తు ఒకరేనని క్రైస్తవులు భావించసాగారు.

భారతదేశంలో లోగోస్ అన్న సిద్ధాంతం వ్యాకరణ పండితులతో మొదలైంది. వారు దాన్ని 'స్ఫోటం' అని పిలిచారు. తంత్రశాస్త్రం ఈ విషయాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసింది. ఈ తంత్రశాస్త్రంలో ఒక భాగం అయిన మంత్రశాస్త్రం, ఈ సృష్టి మొత్తం కంపనల నుంచి సృజించబడిందని విశ్వసిస్తుంది. శబ్దం అంటే భౌతికమైన కంపనలే కదా! మనం వినగలిగిన శబ్దాల కంటే సూక్ష్మమైనవి ఎలక్ట్రోమాగ్నటిక్ తరంగాలు లేదా రేడియో తరంగాలు. అవి ఈథర్‌లో ఉండే తరంగాలు. ఈ రేడియో తరంగాలను ప్రత్యేకమైన యంత్రాల ద్వారా మనం వినగల శబ్దాలుగా మార్చవచ్చు. మనలోని ఆలోచనా తరంగాలు ఇంతకంటే మరింత సూక్ష్మమైనవి. నాదబ్రహ్మం లేదా విశ్వమనస్సు యొక్క వ్యక్తీకరణలే మన ఆలోచనలు. ఈ విధంగా పరమాత్మ లేదా నాదబ్రహ్మంతో వివిధ శబ్దాలు, మన ఆలోచనలు మొదలైనవన్నీ సంబంధాన్ని కలిగివున్నాయి.

ఈ నాదబ్రహ్మం కేవలం సిద్ధాంతాలకు పరిమితమై లేదు. దీన్ని అనుభూతి చెందవచ్చు. సూక్ష్మమైన మనస్సు ఈ నాదబ్రహ్మ కంపనలను వినగలదు. రేడియో తరంగాలను వినడానికి ప్రత్యేకమైన యంత్రాలు అవసరం అయినట్లు, ఈ కంపనలను వినడానికి పవిత్రమైన మనస్సు అవసరం. మనస్సు పవిత్రీకరించబడి, ఏకాగ్రం చేయబడినప్పుడు, అత్యంతసూక్ష్మమైన విశ్వకంపనాలు ఒక అవిచ్ఛిన్న మైన శబ్దంగా వినిపిస్తాయి. ఈ శాశ్వతమైన నాదబ్రహ్మ కంపనాలను అనాహతధ్వని అని కూడా అంటారు. ఈ విషయాన్ని నేను కల్పించి చెప్పడం లేదు. చెవులకు ఏదైనా జబ్బు చేస్తే వినిపించే శబ్దం కాదది. క్వినైన్ అనే మందును ఎక్కువగా సేవించినపుడు లేదా తలకు దెబ్బ తగిలినప్పుడు వినిపించే రోగగ్రస్థమైన శబ్దాలకూ దీనికి సంబంధం లేదు. అలాగే మీ చెవులను మీరు వేళ్ళతో మూసుకున్నప్పుడు వినిపించే హోరు కూడా కాదది. ఎంతోకాలం పట్టువిడవకుండా చేసిన ఆధ్యాత్మిక సాధన వలన మాత్రమే ఈ అనాహత ధ్వని వినిపిస్తుంది. ఫౌంటెన్‌లోంచి పైకి లేచి, చుట్టూవుండే పళ్ళెంలో పడి, మళ్ళీమళ్ళీ అదే విధంగా తిరిగే నీటిలాగా, ఈ అనాహత ధ్వని నాదబ్రహ్మం లేదా విశ్వమనస్సు నుంచి ఉత్పన్నమై చివరకు అక్కడికే చేరుకుని విలీనం అయిపోతుంది.

మనస్సు ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడూ, మనలోని ఆధ్యాత్మిక ప్రవాహం ఉన్నతమైన స్థాయిలకు చేరుకున్నప్పుడు మాత్రమే, సూక్ష్మాతిసూక్షమైన విశ్వ లయను లేదా అనాహత ధ్వనిని వినగలము. ఆధ్యాత్మిక పథంలో ఉన్నామనుకునే ప్రతివారికీ ఇది వినిపించకపోవచ్చును. ఆ లయతో సామరస్యం సాధించినవారికే

ఇది వినిపిస్తుంది. పురోగతి సాధించిన సాధకులకు వేరేరకమైన అనుభూతులు కూడా కలుగవచ్చు. మనలోని సుషుమ్నానాడి పనిచేసే విధానంతో అనాహత ధ్వని సంబంధాన్ని కలిగివుంది. వెన్నుపాము మధ్యలో ఉండే ఈ నాడి చాలామందిలో మూసుకుని ఉంటుంది. తీవ్రమైన తపన, ఏకాగ్రత ద్వారా మనల్ని పవిత్రీకరించు కున్నప్పుడు ఈ నాడి తెరుచుకుంటుంది. అప్పుడు ప్రవహించే ఆధ్యాత్మిక ప్రవాహం ఒక సూక్ష్మమైన ఆధ్యాత్మిక సంగీతాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. గ్రీస్ దేశంలోని ప్రాచీన కాలపు పైథాగరియన్ శాఖకు చెందిన యోగులు దీన్ని 'నభోనాదం' (Music of spheres) అని పిలిచారు. హిందువులలో కొందరు దీనినే శ్రీకృష్ణుని వేణునాదంగా భావించారు. విశ్వాత్మ నుంచి వెలువడే ఈ దివ్యసంగీతం వలన మనలోని జీవాత్మ పులకలు చెందుతుంది, వెనువెంటనే ఉన్నతస్థాయిలకు ఎగిసిపోతుంది.

వివేకానంద స్వామి ఈ శబ్దం గురించి ఇంకా ఇలా విపులీకరించారు:

... మనం నోటితో ఉచ్చరించే శబ్దాలన్నీ, నాలుక ప్రథమభాగం నుంచి పెదవులు మూతపడే దాకావున్న మధ్య ప్రాంతం నుంచి మాత్రమే జనిస్తాయి. మన కంఠంలో నుంచి వెలువడే శబ్దం 'అ'. పెదవులు మూసుకున్నప్పుడు చేయగలిగన శబ్దం 'మ్'. మూలస్థానం నుంచి చివరి వరకూ చేయగల శబ్దక్రమంలో మధ్యలో నిలిచేది 'ఉ'. వీటి కలయికే 'ఓమ్'. సరైన రీతిలో ఉచ్చరిస్తే, మనం చేయగల శబ్దాలన్నింటి సారాన్ని ఓం ప్రతిబింబిస్తుంది. మరే శబ్దమూ ఇలా చేయలేదు. కాబట్టి 'స్ఫోటం'కు ప్రతీకగా నిలువగల ఏకైక శబ్దం ఓం. ఓంకారపు నిజమర్మం స్ఫోటమే. ఒక వస్తువుకు ప్రతీకగా నిలిచే చిహ్నాన్ని ఆ వస్తువు నుంచి ఎప్పటికీ వేరు చేయలేము. అదే విధంగా ఓంకారాన్ని, స్ఫోటాన్ని వేరుచేసి చూడడం కుదరదు. పరమాత్మ నుంచి ఆవిర్భవించిన ఈ దృశ్యమాన ప్రపంచంలోకెల్లా అతిసూక్ష్మ మైనది అయిన ఈ స్ఫోటం, ఆ సృష్టికర్తకు ఎంతో చేరువైనది. ఆ పరమాత్మ యొక్క దివ్యజ్ఞానం మొట్టమొదటగా ఈ స్ఫోటం రూపంలోనే అవతరించిందని చెప్పవచ్చు. స్ఫోటం, ఓంకారం – ఈ రెండూ ఒకటే కాబట్టి ఓంకారం పరమాత్మకు ప్రతీక అని చెప్పవచ్చు (CW , III.58)

మంత్రం అంటే ఏమిటి?

జ్ఞానానికి ప్రతీకగానూ, ఆత్మసాక్షాత్కారం వైపు మనల్ని తీసుకువెళ్ళే సహాయకారిగానూ ఉన్న, ఓంకారం యొక్క గొప్పతనాన్ని, గాంభీర్యాన్ని, ప్రాముఖ్యతను, ఇప్పుడు మనం తెలుసుకున్నాము. సాధారణంగా దృగ్గోచరం కాని,

అనంతమైన, నిరాకార పరబ్రహ్మాన్ని ఓంకారం సూచిస్తుంది. కానీ సాకారరూపంలో ఉన్న ఏదైనా దేవతను స్తుతించడానికి కూడా ఓంకారాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. నిజానికి దీన్ని అన్ని మంత్రాలలోనూ, అన్ని పూజలలోనూ, అన్ని క్రతువులలోనూ ఉపయోగిస్తారు. అలాగే వివిధ దేవతల స్వరూపాన్ని వివరించే వేర్వేరు శబ్దాలు, చిహ్నాలు, నామాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆయా శబ్దాలను 'బీజమంత్రాల'ని పిలుస్తారు. ఈ విషయం గురించి వివేకానంద స్వామి ఇచ్చిన వివరణ ఇలా సాగుతుంది:

....మానవమాత్రులమైన మనం, అఖండ సచ్చిదానంద (సత్య–జ్ఞాన –ఆనంద) రూపమైన పరబ్రహ్మాన్ని కొన్ని దృక్కోణాల నుంచి మాత్రమే అర్థం చేసుకోగలము. ఆ పరమాత్మ యొక్క గుణగణాల గురించి, అవ్యక్తమైన ఆయన శరీరం గురించి, ఆయన సృష్టించిన ఈ జగత్తు గురించి, మన మనస్సులు ఉన్న ప్రస్తుత స్థాయిలలోంచి మాత్రమే ఆలోచిస్తాము.

ఈ విషయంలో సాధకుడు ఎన్నుకునే దిశ వారివారి తత్త్వాలను బట్టి ఉంటుంది. అందువలన ఒకే పరబ్రహ్మాన్ని వేర్వేరు రూపాలలో, వేర్వేరు గుణాలతో మన స్థాయికి తగ్గట్టు మనం దర్శిస్తాము. అలాగే ఈ ప్రపంచం కూడా లెక్కకు మిక్కిలి నామరూపాలతో దర్శనం ఇస్తుంది. అద్వితీయ పరబ్రహ్మంతో ఓంకారం ఎలాగైతే అవినాభావ సంబంధాన్ని కలిగివుందో, అదే విధంగా ఆ పరబ్రహ్మం యొక్క వేర్వేరు దృక్కోణాలను ప్రతిబింబించే వేర్వేరు చిహ్నాలు శబ్దరూపంలో ఉన్నాయి. ఆలోచన, శబ్దం – ఈ రెంటి మధ్యా విడదీయరాని సంబంధం ఉందని మనకు తెలుసు. ఇదే న్యాయం సృష్టికర్తకూ, సృష్టిలో ప్రతి వస్తువుకూ వర్తిస్తుంది. అంటే వీటన్నింటినీ సూచించేందుకు శబ్దరూపంలోని చిహ్నాలు ఉండితీరాలి. ఆధ్యాత్మికతలో మహోన్నతస్థాయిలకు చేరిన మన మహర్షులకు ధ్యానసమయంలో గోచరించిన అనుభూతులే ఈ శబ్దాలు. సృష్టికర్త యొక్క వేర్వేరు దృక్కోణాలను, ఆయన సృష్టిలోని వివిధరూపాలను వీలైనంత దగ్గరగా ఇవి ప్రతిబింబిస్తాయి. ఎటువంటి భేదాలకూ తావులేని అద్వైత పరబ్రహ్మాన్ని ఓంకారం సూచిస్తుంది. కాబట్టి దీనిని 'అఖండం' అని కూడా అనవచ్చు. వేర్వేరుగా కనిపించే పరబ్రహ్మం యొక్క వివిధ వ్యక్తీకరణలను సూచించే శబ్దాలను 'ఖండాలు' అని చెప్పుకోవచ్చు. పరబ్రహ్మాన్ని గురించి తెలిపే జ్ఞానాన్ని సముపార్జించడంలో ఈ శబ్దాలు, ప్రతీకలు, చిహ్నాలు, అన్నీ మనకు సహాయం చేస్తాయి.

సంస్కృత భాషలో 'శబ్దం' అనే పదానికి ధ్వని, వాక్కు అని కూడా అర్థాలున్నాయి. మనం మాట్లాడుకునేటప్పుడు వినే శబ్దం యొక్క చాలా స్థూలమైన రూపాన్ని మాత్రమే వినగలము. దీన్ని 'వైఖరీ' అని అంటారు. మన స్వరపేటికలోని తంత్రుల కంపనం వలన, నాలుక వలన ఇది ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీని వెనుక ఉన్నది వాక్కు. ఇది ఆలోచనల నుంచి జనిస్తుంది. దీన్ని 'మధ్యమా' అని అంటారు. దీని వెనుక ఇంకా సూక్ష్మమైన 'పశ్యంతీ' అనే ప్రేరణ ఉంది. ఈ ప్రేరణలు శబ్దబ్రహ్మం లేదా పరమాత్మ నుంచి ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. ఈ స్థితిలో వీటిని 'పరా' అన్న పేరుతో వ్యవహరిస్తారు. ఈ వివరణ ప్రకారం, మనిషి మాట్లాడే మాటలు లేదా 'వైఖరీ' వెనుక 'మధ్యమా', దాని వెనుక 'పశ్యంతీ', ఇంకా వెనుక 'పరా' అనే అవస్థల పరంపర దాగి ఉంది. ఈ అంతఃప్రపంచాన్ని మనం ఎన్నిసార్లు ఆలోచించి ఉంటాము? అలాగే ఆలోచనల వెనుక కూడా ఈ అంతఃప్రపంచం దాగి ఉంది. కానీ మనం ఇదంతా పట్టించుకోకుండా, నిర్లక్ష్యంగా ఏవేవో మాట్లాడుతూ, ఆలోచిస్తూ ఉంటాము! కాబట్టి మనం ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. 'ఆలోచించడం' అనేది ఒక స్తబ్ధమైన ప్రక్రియ కాదు. దీనిలో ఎంతో శక్తి దాగి ఉంది. దీని మూలాలు ఆ అవ్యక్త పరబ్రహ్మంలోనే ఉన్నాయి. చెడు ఆలోచనలు ఎంతో లోతైన స్థాయిలలో పనిచేస్తూ, మన మానసిక దృక్పథాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. అలాగే మంచి ఆలోచనలు మన వ్యక్తిత్వంలోని లోతైన స్థాయిలను సైతం ఔన్నత్యం వైపు మళ్ళిస్తాయి.

మామూలుగా మనం ఆలోచించేటప్పుడు, మనస్సు యొక్క అట్టడుగు ఆధారం యొక్క స్పృహ మనకు ఉండదు. మనల్ని ఆ ఆధారం వైపు తీసుకువెళ్ళే 'ఆలోచనా–సూత్రాల'నే మంత్రాలు అంటారు. పరమాత్మ దివ్యనామాలను స్మరించడం, వాటి అర్థం మీద చింతించడం ద్వారా, చైతన్యపు అత్యంతసూక్ష్మమైన స్థాయిలకు మనం చేరుకుంటాము. మన ఆలోచనా స్థాయి ఉన్నతిని పొంది, మహోన్నతమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతులు మనకు లభించి, ధన్యతమ స్థితికి చేరుకుంటాము. సరైన విధంగా జపం చేస్తే, ప్రాణంలేని శబ్దాలే జీవత్వాన్ని పొంది, మహోన్నతమైన శక్తులను సంతరించుకుంటాయి. ప్రతి మంత్రంలోనూ చైతన్యం లేదా శక్తి దాగి ఉంది. ఆధ్యాత్మికంగా పురోగతి సాధించిన సాధకుడు జపించినపుడు, ఏ మంత్రమైనా సజీవంగా మారి, ఎంతో శక్తిమంతం అవుతుంది. అటువంటి సాధకుడు తన శిష్యునికి ఈ మంత్రాన్ని ఉపదేశిస్తే, ఆ శక్తి కూడా మంత్రంతో పాటు

ప్రసరిస్తుంది. పవిత్రమైన జీవితం గడుపుతూ, క్రమపద్ధతిలో పారమార్థిక సాధన చేసేవారు మాత్రమే మంత్రంలోని శక్తిని అవగతం చేసుకోగలరు.

'మననాత్ త్రాయతే ఇతి మంత్రః' అన్నది మంత్రం అనే పదం యొక్క నిర్వచనం. 'మననం ద్వారా ముక్తినిచ్చేది మంత్రం' అని మనం చెప్పుకోవచ్చు. బుద్ధిమాంద్యం కలవారికి ఇది కేవలం ఒక పదాల అమరికగా కనిపిస్తుంది. కానీ కొంత పురోగతి సాధించిన వారికి మంత్రం ఒక కేంద్రీకృతం చేయబడిన ఆలోచనాశక్తి అనీ, గొప్పగొప్ప ఆధ్యాత్మికానుభూతులను ఇవ్వగల పెన్నిధి అనీ అవగతం అవుతుంది. సరైన రీతిలో మంత్రాన్ని జపిస్తూ, మనిషి అత్యున్నతమైన సాక్షాత్కారాన్ని, ముక్తిని పొందవచ్చు. శబ్దాన్ని అనుసరిస్తూ సాధన చేసే యోగి, తన ఇష్టదైవం యొక్క మంత్రాన్ని జపిస్తూ, దాని అర్థాన్ని గురించి చింతిస్తాడు. సాధన ఫలించి, ముందుగా తన ఇష్టదైవాన్ని దర్శించుకుంటాడు. తర్వాత అన్ని రకాల శబ్దాలనూ, కంపనలనూ అధిగమించి, పరమాత్మను చేరుకుంటాడు.

మంత్రాలలో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. అన్నిటికంటే పేరొందిన మంత్రం గాయత్రీ మంత్రం. అలాగే నమః శివాయ, నమో నారాయణాయ అనేవి శివ, విష్ణు మంత్రాలు. హరేరామ హరేరామ, హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ, శ్రీరామ జయరామ జయజయ రామ మొదలైన మంత్రాలను కోట్ల హిందువులు ప్రీతితో జపిస్తారు. ఈ మంత్రాలన్నీ మన మహర్షుల జీవితాలతో, అనుభూతులతో ముడిపడి ఉన్నాయి. ఏ మంత్రాన్నయినా సరైన రీతిలో జపిస్తే, ఆ మంత్రానికి సంబంధించిన దైవపు అనుకంపనాలు సాధకుని మనస్సులో ప్రేరేపింపబడతాయి. చివరకు ఆ దైవం సాక్షాత్కరిస్తుంది. కొన్ని మంత్రాలను సాధకులు బహిరంగపరచరు. గురువు నుంచి తీసుకున్న మంత్రాన్ని సొంత కుటుంబ సభ్యులకు కూడా చెప్పరు. ప్రతీ మంత్రంలో ప్రత్యేకమైన బీజాక్షరాలు ఉంటాయి. మంత్రానికి సంబంధించిన దైవం యొక్క శక్తి ఆ బీజాక్షరాలలో దాగి ఉంటుంది. ఆయా దేవతల సృజనాత్మక శక్తిని మంత్రాలు మనలో ప్రేరేపిస్తాయి.

జపం యొక్క శక్తి

మంత్రంలోని శక్తి అర్హత ఉన్న సాధకుల ద్వారానే ప్రకటీకృతం అవుతుంది. తన జీవితపు చరమాంకంలో శ్రీరామకృష్ణులు నరేంద్రనాథ్‌కు (వివేకానంద స్వామికి) రామ మంత్రాన్ని ఉపదేశిస్తారు. దీని వలన నరేంద్రనాథ్‌లో గొప్ప మార్పు సంభవించింది. ఆయన ఎంతో ఆత్మ నిగ్రహం కలవారు. తన ఆధ్యాత్మిక

అనుభూతులను ఎన్నడూ బయటకు కనబడనిచ్చేవారు కాదు. కానీ ఆ రాత్రి పారవశ్యంలో మునిగిపోయి, 'రామా! రామా!' అని బిగ్గరగా పలుకుతూ వారు ఉన్న కాశీపూర్ ఉద్యానగృహం చుట్టూ తిరగసాగారు. రాత్రంతా అలాగే గడచిపోయింది. శ్రీగురుదేవులకు ఈ విషయం చెప్పినపుడు, "ఏమీ ఫర్వాలేదు. కొంతసేపటికి అతడే తిరిగి మామూలు స్థితికి వస్తాడులే" అని బదులిచ్చారు. కొన్ని గంటల తర్వాత నరేంద్రనాథ్ మామూలు మనిషి అయ్యారు (The Life of Swami Vivekananda, Easern and Western Disciples, P. 130)

ప్రతి మాటా మనలో కలిగే భావన లేదా కోరికల వ్యక్తీకరణ మాత్రమే. మనిషి యొక్క ఆధ్యాత్మికపరమైన కోరికలకు ప్రతిరూపాలే మంత్రాలు. ఒక మాట విన్నప్పుడు లేదా పలికినప్పుడు, ఆ మాటకు సంబంధించిన భావం లేదా కోరిక మనలో తలెత్తుతుంది. అదే విధంగా మనలో నిద్రాణంగా ఉన్న పారమార్థిక ప్రవృత్తులను మంత్రాలు మేలుకొలుపుతాయి. మనుష్యుల సంస్కృతి, సంస్కారాలను బట్టి ఈ పారమార్థిక ప్రవృత్తుల జాగరణం జరుగుతుంది. అంటే ఒక్కొక్క రకమైన శబ్దాలు లేదా మంత్రాలు, ఆయా సాంప్రదాయాల వారిలో ఆధ్యాత్మికతను పెంపొందిస్తాయి. వీటిని సరైన రీతిలో ఉచ్చరిస్తే, నిద్రాణంగా ఉన్న పారమార్థికత మేలుకుంటుంది. జపం యొక్క లక్ష్యం ఇదే. ప్రతి సాధకుడూ ఒక ఇష్టదైవాన్ని, ఆ దేవతకు సంబంధించిన మంత్రాన్ని, నిర్దిష్టమైన చైతన్యకేంద్రాన్ని కలిగివుండాలి. సాధకుడు ఎల్లప్పుడూ తనచైతన్య కేంద్రానికే అంటిపెట్టుకొని ఉండాలి.

జపం లేదా దివ్యనామ స్మరణను రకరకాల పద్ధతులలో చేయవచ్చును. సాధకుడు తనకు మాత్రం వినిపించేటట్లు నామస్మరణ చేయవచ్చు. దీన్ని 'వాచికం' అంటారు. లేదా పైకి వినపడకుండా పెదిమలను కదుపుతూ చేయవచ్చు. దీన్ని 'ఉపాంశు' అంటారు. మూడవ పద్ధతిలో నాలుక లేదా పెదవులు కదలకుండా జపం చేస్తారు. దీన్ని 'మానసికం' అంటారు. మానసిక జపం అత్యుత్తమమైనది. కానీ ఇది చేయలేనివారు తక్కిన రెంటినీ సాధన చేయవచ్చు. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే సాధకుడు తన చైతన్యకేంద్రానికి అంటిపెట్టుకుని జపం చేయాలి.

ప్రపంచపు వివిధ మతాలలో జపం

బైబిల్‌లో క్రీస్తు, "భగవంతుణ్ణి తలుచుకోకుండా చేసే జపం వృథా" అని పలికాడు. ఈ వృథా జపాన్ని మనం రకరకాలుగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా క్రైస్తవ మతంలో, దేవుణ్ణి అర్థిస్తూ చేసే ప్రార్థనకు జపం కంటే ఎక్కువ

ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది. కానీ క్యాథలిక్కులు 'ఆవే మరియా' (హెయిల్ మేరీ లేదా మేరీకి జయం) అని జపం చేస్తూ జపమాలను తిప్పుతుంటారు. గ్రీకు సదాచార చర్చి (గ్రీక్ ఆర్థడాక్స్ చర్చి) సంప్రదాయంలో మాత్రం, మన దేశంలోలాగా జపం లాంటి నామస్మరణకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడింది. మధ్యయుగపు గ్రీకు మహర్షులు 'జీసస్ ప్రార్థన' అనే సూత్రాన్ని స్మరిస్తూ, పరిపూర్ణతను సాధించారు. 'వే ఆఫ్ పిల్‌గ్రిమ్' అనే ప్రఖ్యాత గ్రంథంలో ఈ పద్ధతిని ఇలా వివరించారు.

"వదలకుండా 'జీసస్ ప్రార్థన'ను మనస్సులో కొనసాగించడమంటే అవిచ్ఛిన్నంగా క్రీస్తును అర్థించడమే. ఈ ప్రక్రియను పెదవులతోనూ, మనస్సు తోనూ, మన అంతరాత్మతోనూ కూడా అమలు చేయాలి. ఆయన దయ కోసం అర్థిస్తూ, ఆయన చిత్తరువు మన ఎదుట ఉన్నట్లుగా భావిస్తూ, సర్వకాల సర్వావస్థలలో ప్రవర్తించాలి. ఈ ప్రార్థనలోని మాటలు: 'ఏసుక్రీస్తు ప్రభూ! నా మీద దయ చూడు!'"

ఇస్లాంలోని సూఫీ సంప్రదాయంలో 'అల్లా' లేదా 'అలి' అనే నామాల జపాన్ని జ్ఞానోదయానికి మార్గంగా, శతాబ్దాల క్రితమే గుర్తించి అమలు పరిచారు. అల్–గజాలీ అనే ముస్లిమ్ తత్త్వవేత్త కొత్తగా సాధన ప్రారంభం చేసినవారికి ఇచ్చిన సూచనలు:

"సాధకుడు ప్రశాంతంగా ఒక ఏకాంత ప్రదేశంలో కూర్చోవాలి. అత్యున్నతుడైన భగవంతుడు తప్ప మరే ఆలోచనా అతని హృదయంలో రాకూడదు. ఆ ఏకాంత గంభీర వాతావరణంలో 'అల్లా, అల్లా' అని తన నాలుకతో పలుకుతూ, మనస్సును ఆ శబ్దం మీద కేంద్రీకరించాలి. కొంతసేపటికి అతని నాలుక చలనం ఆగిపోయి, ఆ శబ్దం మాత్రం ప్రవహిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ స్థితిలో పట్టు సడలకుండా కొనసాగితే, నాలుక యొక్క చలనం లేశమాత్రం కూడా లేకుండా పూర్తిగా సమసిపోయి, హృదయం ఈ ఆలోచనతో నిండిపోవడం గమనిస్తాడు. ఈ శబ్దంలోని అక్షరాలు, అక్షరాల ఆకృతులు హృదయం నుంచి తొలగిపోయి, అల్లా అన్న ఆలోచన మాత్రమే మిగిలేదాకా సాధనను కొనసాగించాలి. భగవంతుని పట్ల ఆలోచనను విడిచిపెట్టలేని విధంగా, హృదయం ఆ ఆలోచనతో నిండిపోవాలి. భగవంతుడు అతనికి ఇవ్వబోయే జ్ఞానానికి తప్ప మరే వస్తువుకూ అతని హృదయంలో స్థానం ఉండకూడదు. ఈ విధంగా పట్టుదలతో చేస్తే, తప్పకుండా పరమ సత్యం అతనికి సాక్షాత్కరిస్తుంది."

బౌద్ధమతంలో నీతిమంతమైన జీవితానికీ, ధ్యానానికీ ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను ఇస్తారు. కానీ మహాయాన శాఖలోని కొన్ని సంప్రదాయాలలో నామస్మరణను జ్ఞానోదయానికి మార్గంగా నిర్దేశించారు. జపాను దేశంలోని షిన్ అనే బౌద్ధమత ఉపశాఖకు చెందిన సాధకులు 'నమో అమితాభ బుద్ధాయ' (జపాను భాషలో నము అమిదా బుట్సు) అనే మంత్రాన్ని జపిస్తారు. సుఖావతి వ్యూహ సూత్ర అనే గ్రంథానికి వ్రాయబడిన భాష్యంలో ఇలా ఉంది:

"హృదయపూర్వకంగా అమిదా నామాన్ని, నడుస్తున్నా, నిలుచున్నా, కూర్చున్నా, పడుకుని ఉన్నా స్మరించండి. ఒక్క క్షణం కూడా ఆపవద్దు. ఈ సాధన తప్పకుండా మనల్ని నిర్వాణానికి చేరుస్తుంది. ఈ వ్రతం బుద్ధుని సంకల్పానికి అనుగుణ్యంగా ఉంది."

సూరంగమ సూత్ర అనే గ్రంథంలో ఇలా చెప్పబడింది:

"నామస్మరణ ఎంతో విలువైనది... అమితాభ బుద్ధుని ఎవరైతే స్మరిస్తారో, వారు ఆయనను దర్శిస్తారు. ఆయన నుంచి ఎన్నడూ విడిపోరు. సుగంధ పరిమళాల పరిశ్రమను దర్శించినవారికి కూడా సుగంధ పరిమళం అబ్బినట్లు, అమితాభ బుద్ధుని దయతో వారికి జ్ఞానం సంప్రాప్తిస్తుంది. వేరే సాధనల అవసరం లేకుండానే వారికి జ్ఞానోదయం కలుగుతుంది."

హిందూమతంలో జపం

హిందూమతంలో నామస్మరణకు ఎనలేని ప్రాముఖ్యత ఈయబడింది. దక్షిణ భారతదేశంలోని శైవ, వైష్ణవ సంప్రదాయాల వారు, ఉత్తర భారతదేశంలోని అనేక మంది సాధుపుంగవులు నామస్మరణను ఎంతో కొనియాడారు. తుకారాం ఇలా కీర్తించాడు:

నా ఆలోచనలు ఎన్నడు నీ నామస్మరణతో నిండిపోతాయో
నీ పట్ల గల నా ప్రేమ ఎప్పుడు జ్వాలగా మారుతుందో
ఈ ఆనందంలో నా పెదవులు ఎప్పుడు మూగవోతాయో
ప్రభూ ఆ క్షణాన్ని ప్రసాదించు!
నా కళ్ళు ఆనంద బాష్పాలతో నిండిపోయాయి
నా అంగాలన్నీ పారవశ్యంలో ఉన్నాయి
నిశ్చయంగా నీ ప్రేమతో నా శరీరం మొత్తం
నిండిపోయినట్లు కనిపిస్తోంది

నా యావచ్ఛక్తినీ నిన్ను కీర్తించడంలో
ఆనందంగా వెచ్చిస్తాను
అవిచ్ఛిన్నంగా రాత్రింబవళ్ళూ
నీ నామ సంకీర్తననే గానం చేస్తాను
తుకారాం చెపుతున్నాడు చేస్తానని
ఇంతకు మించింది ఏముంది?
నీ పాదపద్మాల చెంత నేను
శాశ్వతమైన ప్రశాంతిని కనుగొన్నాను

గురు నానక్, ఆయన అనుయాయులు కూడా నామస్మరణకు ఎంతో ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చారు. ఎల్లవేళలా నామస్మరణ చేయడాన్ని సాధనలో భాగంగా నానక్ బోధించాడు. చైతన్య మహాప్రభువు వలన బెంగాల్ రాష్ట్ర ప్రజలలో నామస్మరణ ప్రాచుర్యం పొందింది. నామే రుచి (భగవన్నామాన్ని ఆనందించడం), జీవే దయా (జీవుల పట్ల దయ చూపడం), వైష్ణవ సేవా (భక్తులకు సేవ చేయడం) అనే మూడు సూత్రాలను పాటించవలసిన ధర్మాలుగా ఆయన ప్రచారం చేశారు. యుక్తవయసులో ఉన్నప్పుడు గొప్ప పండితునిగా, మేధావిగా ఆయనకు ఎంతో పేరు ఉండేది. కానీ శ్రీకృష్ణ ప్రేమ పారవశ్యంలో ఆయన అన్నింటినీ త్యజించాడు. నామ సంకీర్తన మహిమను శిక్షాష్టకంలో ఆయన ఇలా వర్ణించాడు:

చేతో దర్పణమార్జనం భవమహాదావాగ్ని నిర్వాపణం
శ్రేయః కైరవచంద్రికావితరణం విద్యావధూజీవనమ్ ।
ఆనందాంబుధి వర్ధనం ప్రతిపదం పూర్ణామృతాస్వాదనం
సర్వాత్మ స్నపనం పరం విజయతే శ్రీకృష్ణసంకీర్తనమ్ ॥ *(1)*

ప్రభువు శ్రీకృష్ణుని నామం వర్ధిల్లుగాక! హృదయం అనే దర్పణాన్ని శుద్ధిచేసే ఆ దివ్యనామం, ప్రాపంచికత అనే దావాగ్నిని ఆర్పివేస్తుంది. కైవల్యం అనే తెల్లకలువ ఆ నామమహిమ అనే చంద్రకాంతి చేత వికసిస్తుంది. ఆత్మజ్ఞానం అనే విద్యావధువుకు జీవం అదే. జీవితపు ప్రతి దశలోనూ ఆనందసాగరాన్ని వర్ధిల్లజేసి, దానిలో ఓలలాడించేది ఆ దివ్యనామమే.

శ్రీరామకృష్ణులు జపం యొక్క గొప్పతనాన్ని ఈ విధంగా చెప్పారు:

ఏకాంతంలో భగవంతుని నామాన్ని స్మరించడమే జపం. ఏకాగ్రబుద్ధితో ఆయన నామాన్ని స్మరిస్తే, ఆయన రూపం సాక్షాత్కరిస్తుంది. గంగానది అడుగున

ఒక దూలం ఉందనీ, ఆ దూలానికి ఒక ఇనుప గొలుసు కట్టివేయబడిందనీ అనుకోండి. ఆ గొలుసు రెండవ కొనను పట్టుకుని, ఒక్కొక్క కొక్కాన్నే చేతులలోకి తీసుకుంటూ, నీటిలో ఈదుకుంటూ, చిట్టచివరకు ఆ దూలాన్ని చేరుకోవచ్చు. ఇదే విధంగా భగవంతుని దివ్యనామాన్ని జపిస్తూ, చివరకు ఆయనను సాక్షాత్కరించుకోవచ్చు.

దివ్యజనని శ్రీశారదాదేవి తమ సాధనాకాలంలో రోజుకి లక్ష జపం చేసేవారు. ఆమె తన జీవితంలో భగవంతుని దివ్యనామ మహిమను నిరూపించారు. జపధ్యానాల ద్వారా శరీరస్పృహను పూర్తిగా కోల్పోయి, మహా చైతన్య స్థాయిలకు ఆమె చేరుకునేవారు. జపం యొక్క గొప్పతనాన్ని, ప్రాముఖ్యతనూ ఆమె తన బోధలలో నొక్కి చెప్పేవారు. ఆమె ఒక శిష్యునితో జపమహిమ గురించి ఇలా వివరించారు:

శిష్యుడు: కుండలినీశక్తి మేల్కొనకుండా ఏమీ సాధించలేము కదమ్మా?

మాతృదేవి: కావచ్చు. కానీ, నాయనా! భగవంతుని పుణ్యనామస్మరణతో నీవు సర్వాన్నీ సాధించవచ్చు. మనస్సు ప్రశాంతంగా లేకపోయినా, ఒకచోట కూర్చొని, నీవు పది లక్షలసార్లు జపం చేయవచ్చు కదా! కుండలినీశక్తి మేలుకోబోయే ముందు అనాహత ధ్వని వినిపిస్తుంది. నిజమే! కానీ, దివ్యజనని కృప లేకపోతే ఏమీ సాధించలేము.

కోల్పారా ఆశ్రమంలో ఒక శిష్యుడు ఇలా మొరపెట్టుకున్నాడు: అమ్మా మనస్సు ఎంతో అశాంతిగా ఉంది. ఏమి చేసినా స్థిమిత పడడం లేదు.

మాతృదేవి: వాయువు యొక్క బలంతో ఎంతటి మబ్బులైనా చెదిరిపోతాయి. అలాగే ప్రాపంచికత అనే మేఘాలు, భగవన్నామం చేత పటాపంచలు అవుతాయి. రోజుకు పదిహేను నుంచి ఇరవై వేల వరకు జపం చేస్తే, మనస్సుకు సాంత్వన లభిస్తుంది. ఇది ముమ్మాటికీ నిజం. ఓ కృష్ణలాల్! నేను స్వయంగా చేసి చెపుతున్నానయ్యా! ముందు జప సాధన చెయ్యండి. ఫలితం లేకపోతే అప్పుడు చెప్పండి. భక్తితో, ప్రేమతో జపసాధన చేయాలి. అది కొంచెమైనా చేయరు! నిజానికి అసలు ఏమీ చేయరు! 'నేనెందుకు నెగ్గలేకపోతున్నాను?' అని మాత్రం శోకాలు పెడుతూ ఉంటారు!

ప్రారబ్ధ కర్మల ఫలాలను అందరూ అనుభవించ వలసిందే. వాటిని ఎవరూ తప్పించుకోలేరు. కానీ భగవన్నామ జపం వాటి తీవ్రతను తగ్గించివేస్తుంది. కాలు

విరగాలని రాసిపెట్టి ఉన్న పరిస్థితులలో, ముల్లు గుచ్చుకోవడంతో సరిపోతుంది. శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష శిష్యులు బ్రహ్మానంద స్వామి, జపానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యత నిచ్చేవారు. 'కుండలినీశక్తి ఎలా జాగృతం అవుతుంది?' అని ఎవరో ఆయనను ప్రశ్నించాడు. ఆయన ఇలా బదులు చెప్పారు: 'కొందరు ప్రత్యేకమైన సాధనల ద్వారా జాగృతం చేస్తారు. కానీ నేను మాత్రం జపధ్యానాల ద్వారా చేయడం మంచిదని భావిస్తాను. ఈ ఆధునిక యుగానికి జపసాధన చాలా అనువైనది. (Etenal Companion, p 275)

వేరే సందర్భంలో ఆయన ఇలా జపం యొక్క మహిమను ఇలా వర్ణించారు: *జపం! జపం! జపం! మీరు ఏ పని చేస్తున్నా జపాన్ని కొనసాగించండి. మీరు రోజువారీ పనులను చేస్తూనే, నామస్మరణను చేయండి. అప్పుడు మీ హృదయ తాపం చల్లారుతుంది. భగవంతుని నామజపం చేస్తూ, ఆయనను శరణువేడడం ద్వారా ఎంతోమంది పాపులు పవిత్రులుగా మారిపోయారు. భగవంతుని మీద, ఆయన నామం మీద చెదరని విశ్వాసాన్ని కలిగివుండండి. ఈ రెంటికీ తేడా లేదని కూడా గ్రహించండి* (Eternal Companion, p 297)

ఇంతమంది చెప్పిన సందేశాల్ని మనం ఎందుకు ఉదహరిస్తున్నాము? ఈ సందేశాలు ఏమి చెపుతున్నాయి? భగవంతుని దివ్యనామంలో ఎంతో శక్తి దాగివుందని ఈ మహాత్ములు చెపుతున్నారు. ఈ శక్తి మీద మనకు విశ్వాసం ఉండాలి. లక్షలమంది సాధకులు జపం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని సాధించారు. సాధకునిలో నామజపశక్తి ఏదోవొక రోజున మార్పు తెస్తుంది. మనస్సులో దుష్టమైన తలపులు రాకుండా జపం కాపాడుతుంది. నామజపం చేయకుండా పవిత్రమైన జీవితాన్ని గడపడం సాధ్యం కాదు. ఈ విషయాన్ని నా సొంత అనుభవంతో చెపుతున్నాను. మన శరీరాలు, మనస్సులు ఆధ్యాత్మిక స్పందనలతో నిండిపోవుగాక! ఆ దివ్యనామం మనలోని జీవాత్మను పరమాత్మతో సంసర్గం చేయుగాక! మనల్ని పరమాత్మ స్థాయికి లేవనెత్తే ఆత్మసంగీతాన్ని మనం నేర్చుకుందుము గాక!

కొన్ని ఆచరణాత్మక సూచనలు

మొదట మనం ఉన్న స్థూలస్థాయి నుంచి ఆలోచనాస్థాయికి ఎదగాలి. ఆ పైన ఆధ్యాత్మిక స్థాయికి ఆరోహించాలి. పారమార్థిక ప్రవాహాలను స్పర్శించే ముందు, మనలోని తక్కువ స్థాయి ప్రవాహాలకు అడ్డుకట్ట వేయాలి. తక్కువ స్థాయి ఆలోచనలు మరీ బలంగా ఉంటే భగవంతుని నామాన్ని మహాప్రయత్నంతో,

పట్టువదలకుండా స్మరించండి. అంతేకాక మనం ఉన్న వాతావరణం రకరకాల శబ్దాల నుండి పుట్టిన కంపనలతో నిండివుంది. ఈ శబ్దాలు మనకు తెలియకుండానే మనల్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. రకరకాల సంగీతాలను విన్నప్పుడు అవి మీ మీద ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపుతాయో మీకు మీరే గమనించవచ్చు. కొన్ని రకాల సంగీతం మిమ్మల్ని ఉన్నత స్థాయిలకు చేరుస్తుంది. కానీ మరికొన్ని రకాల సంగీతం మిమ్మల్ని అశాంతితో నింపివేయడమే కాక, పిచ్చెక్కినట్టు చేస్తుంది. కాబట్టి ఈ విధమైన దిగజారుడు సంగీతం ద్వారా జరిగే దుష్పరిణామాలను నివారించడానికి, బుద్ధివికాసానికి తోడ్పడే భజనలు, కీర్తనలు, పఠనం మొదలైనవాటిని చేపట్టండి.

మీకుగా ఒక ఆంతరికమైన సంగీతాన్ని తయారుచేసుకోండి. నిజానికి అది అవిచ్ఛిన్నంగా సాగుతూనే ఉంటుంది. మిమ్మల్ని మీరు అంతర్ముఖదిశలో, చక్కగా శ్రుతి చేసుకోగలిగితే, ఆ సంగీతాన్ని లేదా ఆ అనాహత ధ్వనిని వినగలుగుతారు. మీలోని ఆత్మను పులకరింపజేసే శ్రీకృష్ణుని మురళీరవళిని మీ అంతరాళాలలో నుంచే వినవచ్చు. అది మిమ్మల్ని పారవశ్యంలో ముంచెత్తి, శరీరానికి, మనస్సుకు సాంత్వనను ప్రసాదిస్తుంది.

జప సాధన త్వరగా ఫలవంతం కావడానికి నమ్మకం చాలా అవసరం. ప్రారంభ దశలలో, మనం చేసే జపం కొంత యాంత్రికంగా సాగుతున్నా ఫర్వాలేదు. కానీ మంత్రం యొక్క శక్తి మీద మనకు నమ్మకం ఉండాలి. ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకుడు తన చైతన్యకేంద్రం స్థిరంగా ఉండక, పైకీ, క్రిందికీ మారిపోతున్నదని కనుగొంటాడు. ప్రతి సాధకునికీ ఇదే చాలా కష్టమైన కాలం. అనంతమైన సహనంతో, నిర్ణీతమైన వేళల్లో, ఫలితాలను పట్టించుకోకుండా, ఒక క్రమపద్ధతిన జపాన్ని కొనసాగించాలి. విజయం సాధించాలంటే ఇదొక్కటే మార్గం.

ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ, జపధ్యానాలు చేసే సమయంలో మగతలోకి జారుకోకూడదు. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. నిద్ర, మగతగా ఉండడం, ధ్యానం – ఈ స్థితుల మధ్య ఏ సంబంధం ఉండకూడదు. మగతగా ఉంటే, ఆ స్థితి పోయేదాకా, లేచి నిలబడి గదిలో పచార్లు చేస్తూ జపం కొనసాగించవచ్చు. మనస్సు అసలు తట్టుకునే స్థితిలో లేకుండా, అశాంతితో రగులుతున్నా కూడా, లొంగిపోకుండా, యాంత్రికంగా జపం చేయాలి. ఈ విధంగా చేసినప్పుడు, మన మనస్సులో ఎంతో కొంత భాగం జపం మీద లగ్నం అవుతుంది. మొత్తం మనస్సంతా అశాంతితో నిండిపోదు.

ఇష్టదైవం యొక్క నామస్మరణ లేదా మంత్రజపంతో పాటు, మన శరీరం, మనస్సు, ఇంద్రియాలు పవిత్రం అవుతున్నట్లుగా ఊహించుకోవాలి. జపం యొక్క లక్ష్యం ఇదే కాబట్టి, ఈ విశ్వాసాన్ని దృఢతరం చేసుకోవడం ఎంతో అవసరం. ఇష్టదైవం యొక్క నామం నాడులకు సాంత్వనను ఇచ్చి, మనస్సును ప్రశాంతం చేసి, శరీరంలో పారమార్థికతకు సహాయపడే మార్పులను తీసుకువస్తుంది. మనస్సు ఉత్కంఠతో లేదా దైన్యంతో నిండిపోయినప్పుడు, పెదవులతో నామాన్ని నిశ్శబ్దంగా ఉచ్చరిస్తూ, భగవంతుని గురించి ఆలోచించడం మొదలుపెట్టాలి. ఈ విధమైన స్మరణ ద్వారా మన సమస్థితి తిరిగివచ్చి, ఒక నూతన సామరస్యం మనలో మేలుకొన్నట్లు ఊహించుకోవాలి. ఇలా చేయడం వలన మన నాడులు నిజంగానే ఉపశమనాన్ని పొందడాన్ని, పరిపరి విధాల పోయే మనస్సుకు సాంత్వన చేకూరడాన్ని మీరే గమనించవచ్చు.

జపంతో పాటుగా లయబద్ధంగా శ్వాసించడాన్ని (Rhythamic breathing) అభ్యాసం చేయవచ్చు. అంటే లయబద్ధంగా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాల సమయాలు సమానంగా ఉండేట్టు చూడాలి. క్రమం తప్పని లయశ్వాస (Rhythamic breathing) వలన మన నాడీ వ్యవస్థలో ప్రశాంతత, సమస్థితి సమకూరుతాయి. అందువలన సాధన మరింత మెరుగ్గా సాగుతుంది. ఈ లయశ్వాసను అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, ఇప్పుడు చెప్పబడే సూచనలను మీకు మీరు బలంగా ఇచ్చుకోండి.

నేను పవిత్రతను లోపలికి తీసుకుంటున్నాను.
అపవిత్రతను వదలిపెడుతున్నాను.
నేను బలాన్ని లోపలికి తీసుకుంటున్నాను.
బలహీనతను వదలిపెడుతున్నాను.
నేను ప్రశాంతిని లోపలికి తీసుకుంటున్నాను.
అశాంతిని వదలిపెడుతున్నాను.
నేను స్వేచ్ఛను లోపలికి తీసుకుంటున్నాను.
బంధనాలను వదలిపెడుతున్నాను.

జపం చేస్తున్నప్పుడు కూడా ఈ విధమైన సూచనలను మనకు మనం ఇచ్చుకోవచ్చు. ఈ విధంగా చేయడం వలన నిజమైన సాధనకు ఒక చక్కని పునాది ఏర్పడుతుంది.

ఈ విధమైన పవిత్రమైన ఆలోచనలు మన శరీరంలోనూ, మనస్సులోనూ ఒక విధమైన సామరస్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి. నామాన్ని జపించిన ప్రతిసారీ మీరు మరింత పవిత్రులుగా మారుతున్నట్లు తలచండి. జపం యొక్క ప్రభావం వెంటనే కనిపించదు. కానీ వదలకుండా, క్రమపద్ధతిలో చేసే జపం, కొంతకాలానికి మీలో గొప్ప మార్పును తెస్తుంది. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత, మీలో వచ్చిన మార్పును చూసి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ విషయంలో చాలా ప్రయోగాలు చేయవచ్చు. శరీరాన్ని, నాడులను మనం చేయగలిగినంత వరకూ నిశ్చలంగా ఉండేలా ధ్రువీకరణం చేసి, లయతో శ్వాసించాలి. అభ్యాసం వలన శరీరం, మనస్సు, శ్వాస - వీటన్నింటిలో సామరస్యం తేవాలి. అప్పుడే పారమార్థిక సాధన చేసేందుకు అనువైన మనఃస్థితి ఏర్పడుతుంది. సరైన దృక్పథంతో ధ్యానం సాధ్యపడుతుంది. ఇవన్నీ ధ్యానానికి మనల్ని సన్నద్ధంచేసే ఉపకరణాలు.

ఈ మార్గంలో అన్నీ కష్టాలే! మనస్సులో ఇష్టదైవాన్ని చిత్రించుకోవడం కష్టం, మనస్సును నియంత్రించడం ఇంకా కష్టం. సరైన రీతిలో జపం చేయడం కూడా కష్టమే! కానీ ఉన్నంతలో తక్కువ కష్టంతో కూడుకున్నది జపమే. కాబట్టి మనం బలాన్ని కూడగట్టుకుని జపానికి ఉపక్రమించాలి. పైన చెప్పబడిన సూచనలు ఈ విషయంలో చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. విజయం కోసం శబ్దం, శబ్ద సంబంధిత చిహ్నాలను (అంటే మంత్రాలను) చక్కగా ఉపయోగించుకోవాలి. భగవంతుని పుణ్యానామం మిమ్మల్ని పవిత్రీకరించి, ఉద్ధరిస్తోందని భావించండి. కొంత పురోగతి సాధించాక, లయబద్ధమైన నామస్మరణను సాధన చేయడం ప్రాథమిక స్థాయిలలో ఎంతో అవసరం అని మీరే కనుగొంటారు.

ఆలోచనలకూ, శబ్దాలకూ మధ్య సంబంధం ఉండడం వలన, శబ్ద చిహ్నాల సహాయాన్ని ఎల్లప్పుడూ తీసుకోమని మరలా చెపుతున్నాను. ఇప్పుడు చెప్పబడిన విషయాల నుంచి రెండు విషయాలు మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. మొదటి విషయం: మన భావనలు రకరకాల శబ్దాలుగా వ్యక్తీకరణ పొందుతూ ఉంటాయి. భగవంతుడనే భావన ఆయన పేర్లుగా ప్రకటితమయిందనీ, ఆ భావనకూ, ఈ పేర్లనే శబ్దాలకూ మధ్య విడదీయలేని సంబంధం ఉందన్న విషయం రెండవది. అందువలనే శబ్దాల సహాయంతో పారమార్థిక సాధన చేస్తాము. వీటి సహాయం వలన పవిత్రమైన ఆలోచనలను చేయడం ఎంతో సులువు అవుతుంది. కానీ శబ్దంతో ఆగిపోకుండా, ఆ శబ్దం సూచించే భావాన్ని మనం చేరుకోవాలి. లేకపోతే

శబ్దాల వలన పెద్ద ఉపయోగం ఉండదు. బాహ్యమైన పూజ ఆధ్యాత్మిక పథంలో మొదటి మెట్టు. తర్వాత ప్రతి సాధకుడు జపధ్యానాల సహాయం తీసుకోవలసిందే. కళ్ళు తెరచివున్నా, మూసివున్నా, పరమాత్మను సకల భూతాలలో దర్శించగలిగిన అనుభూతి అంతిమంగా వస్తుంది. ఈ అంతిమ స్థాయిని చేరుకోవడానికి, ప్రతి సాధకుడు ముందు చెప్పబడిన క్రమంలోని క్రింది స్థాయిలను దాటితీరాలి.

శబ్దాన్ని తలుచుకున్న మరుక్షణమే పవిత్రమైన భావన మీ మనస్సులో స్ఫురించేటట్లు, శబ్ద చిహ్నానికీ, పవిత్రమైన భావనకూ మధ్య దృఢమైన సంబంధాన్ని ఏర్పరుచుకోండి. ఉదాహరణకు, ఒక టైపురైటర్ యంత్రంలోని మీటను నొక్కిన తక్షణమే కాగితం మీద అది అక్షరాన్ని ముద్రిస్తుంది. అదే విధంగా శబ్దచిహ్నాన్ని తలుచుకోగానే, పవిత్రమైన భావన మీకు సహాయం చేసే స్థాయికి మీరు చేరుకోవాలి. కానీ ఈ స్థాయికి చేరుకోవడానికి, క్రమబద్ధమైన సాధనతో, భావ–శబ్ద సంబంధాన్ని మనస్సులో నెలకొల్పుకోవాలి.

మనస్సులో తుపాన్లు చెలరేగుతున్నా సరే, మీ నిగ్రహాన్ని అవి తుడిచి పెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నా సరే, జపం చేయడం ఆపవద్దు. అవసరమైతే పైకి వినబడేటట్లు లేదా మీకు మాత్రమే వినబడేటట్లు నామాన్ని ఉచ్చరించండి. మనస్సు కల్లోలంగా ఉంటే, మనస్సులో మౌనంగా చేసే జపం సరిపోదు. బయటకు వినబడే శబ్దం పరిగెత్తే మనస్సును చక్కగా నిగ్రహించగలదు. కాబట్టి శబ్దకంపనలు ఇచ్చే ఫలితాలను తృణీకరించవద్దు. మన మనశ్శరీరాలు లయబద్ధంగా చేసే జపానికి అనువుగా ప్రతిస్పందిస్తాయి. జపం వలన ఉన్నతమైన విశ్వకంపనాలతో సామరస్యత చేకూరుతుంది. ఇది మనస్సును శాంతపరచి, ఉన్నతస్థాయికి లేవనెత్తి, ఏకాగ్రపరుస్తుంది. కొంతమంది పైకివినపడేటట్లు దీర్ఘకాలం జపం చేసి, తద్వారా ఎంతో లాభం పొందారు. అలాకాక బయటకు వినపడకుండా మనస్సులో జపం చేసినా మేలు ఒనగూరుతుంది.

నీటి అడుగున ఉన్న ఒక దూలానికి కట్టబడిన ఇనుప గొలుసుతో జపాన్ని శ్రీరామకృష్ణులు పోల్చేవారు. ఈ గొలుసును పట్టుకుని ఒక్కొక్క కొక్కాన్నే తడుముతూ ముందుకు సాగితే, చివరకు ఆ దూలాన్ని చేరుకోవచ్చు. అలాగే నామ జపంతో భగవంతునికి చేరువ కావచ్చును. మంత్రశబ్దం జ్ఞానాన్ని మేలుకొలుపు తుంది. ఆ జ్ఞానం పరమాత్మ వద్దకు చేరుస్తుంది. మీరు చేసే జపం రోజురోజుకీ వాసిలో మెరుగ్గా ఉండేందుకు మీరు ప్రయత్నించాలి. కాబట్టి జపాన్ని బుద్ధి

పూర్వకంగా, జాగరూకతతో చేయాలి. ఈ సమయంలో పరధ్యానం పనికిరాదు. గొలుసు గురించే ఆలోచిస్తూ, తరువాత కొక్కాన్ని చేతులలోకి తీసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. ఈ విధంగా భగవంతునికి దగ్గర అవుతూ, ధ్యానానికి తయారుకండి.

మనం కొట్టుకుపోతున్నట్లుగా అనిపిస్తున్నా, గొలుసును వదలకుండా ఉండడానికి సర్వవిధాలా యత్నించాలి. సాధారణంగా, మనకు ఎదురయ్యే గోరంత కష్టాలను, కొండంతలుగా ఊహించుకుంటూ ఉంటాము. మన కల్పనాశక్తిని ఈ విధంగా ఉపయోగిస్తుంటాము! పరిస్థితులు బాగా ఉండకపోవచ్చు. కానీ మనం ఊహించుకుంటున్నంత భీకరంగా ఉండవు. సాధారణంగా, భయంకరమైన పరిణామాలు ఎదురయ్యే అవకాశాలు తక్కువ. కానీ, ఒకవేళ ఎదురైనా, పోరాడ కుండా లొంగిపోవడం దేనికి? కాబట్టి అటువంటి పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు జపం, ప్రార్థన తప్పకుండా కొనసాగిస్తూ, మీకు చేతనైన రీతిలో పరిస్థితులను ఎదుర్కోండి. మీరు ఓడిపోయినా, ఈ ఓటమే అంతిమ విజయానికి సోపానంగా మారుతుంది.

నియమం ప్రకారం జపం చేస్తున్నప్పుడు, ఒక రూపం మీద మనస్సును లగ్నం చేయడం మంచిది. కానీ ధ్యానం చేసే మనఃస్థితి లేనప్పుడు, కేవలం జపాన్ని ఒకటి, రెండు వేలసార్లు ఆపకుండా చేయాలి. జపం కొంత యాంత్రికంగా మారినా ఫర్వాలేదు. ఈ విధంగా సాధన చేస్తే ధ్యానం కొంతకాలానికి సులువుగా మారుతుంది. జపం యొక్క కొనసాగింపే ధ్యానం. అవిచ్ఛిన్నమైన జపాన్ని ధ్యానం అని చెప్పుకోవచ్చు. కాకపోతే ధ్యానం ఇంకా తీవ్రమైన ప్రక్రియ. శబ్దం, ఆలోచన – మనం జపం చేసేటప్పుడు ఈ రెండూ ఖండితంగా కొనసాగుతుంటాయి. కానీ ధ్యానంలో మన ఆలోచన అఖండంగా, అవిచ్ఛిన్నంగా సాగుతుంది. మనకు ధ్యానంలో పురోగతి కావాలంటే, జపం సాధన చేయడం తప్పనిసరి. ధ్యానపు అగాధాలలోకి హఠాత్తుగా దూకడం కుదరదు.

మనస్సు స్థిమితంగా లేదనిపించిన ప్రతిసారీ, జపం చేస్తూ, దానికి సంబంధించిన పవిత్రమైన రూపాన్ని మన చైతన్యపు కేంద్రంలో ఊహించుకోవాలి. శబ్దాన్నే అంటిపెట్టుకుని, దాని గూఢార్థం గురించి ఆలోచించాలి. ఇలా కొంత కాలం చేయగలిగితే, చాలా గొప్ప స్థిరత్వం ఒనగూరుతుంది. తేటతనం కోల్పోయిన మన మనస్సు, కొంత తేటపడుతుంది. మన ఆలోచనా పద్ధతి, భావనలు విస్పష్టం అవుతాయి. జపం సాధకుని మనస్సులోని అడ్డంకులను తొలగించి, సాధకుణ్ణి

ధ్యానానికి తయారు చేస్తుంది. మీకు చేయాలని ఉన్నా, లేకపోయినా జపం ఆపవద్దు. చెయ్యబుద్ధి కావడం లేదని ఆపడం వలన ప్రయోజనం ఏమిటి? ఓటమిని ఎందుకు అంగీకరించాలి? మన మనస్సు చేతిలో మోసపోవడం దేనికి? కాబట్టి మంత్రాన్ని జపిస్తూ, ఆ మంత్రం సూచించే దైవాన్ని గురించి చింతించండి. ఓటమిని అంగీకరించవద్దు. మంత్రశబ్దం మీ చెవులకు వినపడేలా, మీ మనస్సు దానిమీద లగ్నమయ్యేలా జపం కొనసాగించండి.

పరమాత్మ దివ్యనామం యొక్క మహిమ

ఆధ్యాత్మిక జీవనపు తొలిరోజులలో 'యథార్థమైన ధ్యానం' గురించి దిగులుపడవలసిన పని లేదు. జపం చక్కగా చేస్తూ, ఇష్టదైవం మీద మనస్సు లగ్నం చేసి ఉంచండి. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ జపం ధ్యానంగా రూపాంతరం చెందుతుంది. అంటే కొంతకాలానికి, ఒక గిన్నెలో ఉన్న నూనెను మరొక గిన్నెలో పోస్తున్నప్పుడు, ఆ నూనె ధార తెంపులేకుండా ఎలా క్రిందికి పడుతుందో, అదే విధంగా మీ ఆలోచనలు ఒక అవిచ్ఛిన్న తైలధారలా, భగవంతుణ్ణే కేంద్రంగా చేసుకుని ముందుకు సాగుతాయి.

క్రమేణా, జపసాధన వలన ఈ ప్రపంచం కంటే పరమాత్మే ఎక్కువ యథార్థమైనవాడుగా కనిపిస్తాడు! అప్పుడే నిజమైన ధ్యానం సాధ్యపడుతుంది. మొదట చేయవలసిన పనులను సక్రమంగా చేస్తే, తరువాత ఫలితాలు వాటంతట అవే వస్తాయి.

జపసాధనను మీకు చేతనైన విధంగా మొదలు పెట్టండి. పైకి వినపడేటట్లు లయబద్ధంగా ఓంకారాన్ని జపించండి. క్రమక్రమంగా, జపాన్ని మరింత మౌనం చేసి, ఓంకారం వెనుక ఉన్న శబ్దబ్రహ్మతో అనుసంధానానికి యత్నించండి. సామరస్యంతో కూడిన ఈ శబ్దాన్ని జపిస్తూ, ఈ శబ్దం అనంతమైన పరమాత్మను సూచించే ఒక చిహ్నం అని గుర్తెరగండి. ఆ పరమాత్మలో ఉన్న ఎల్లలు లేని ఆనందాన్ని, ప్రేమను తలుచుకోండి. ఒక రేడియోను సక్రమంగా 'ట్యూన్' చేయడం వలన సంగీతాన్ని లేదా వివిధ రకాల కార్యక్రమాలను వినగలుగుతాము. అలాగే విశ్వంలో అనాది నుంచీ ఉన్న విశ్వకంపనాలతో మనల్ని అనుసంధానం చేసుకోవడం వలన విశ్వమనస్సుతో (హిరణ్యగర్భ) మనకు సంసర్గం ఏర్పడుతుంది. ఈ సంసర్గం ద్వారా సర్వాంతర్యామి, మనలోని ఆత్మలకు ఆత్మ, సర్వేశుడు అయిన

పరమాత్మతో సంస్పర్శ ఏర్పడుతుంది. సర్వవిధాలుగా ప్రయత్నిస్తూ జపసాధనను కొనసాగించండి. సాధకుడు తన గురువు నుంచి పొందిన మంత్రానికి ఎంతో శక్తి ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక పథంలో ఎదురయ్యే అన్ని అడ్డంకులనూ తొలగించి, అతనిలోని పారమార్థిక చైతన్యాన్ని జాగృతం చేస్తుంది. మనం కాళీ, దేవి లేదా వివిధ నామాలతో వ్యవహరించే దివ్యజనని యొక్క శక్తి ఆ మంత్రంలో ఉంటుంది. ఆ దివ్యజనని ఈ ఆధునిక యుగంలో శ్రీరామకృష్ణులుగా అవతరించింది.

ఒక్కొక్కసారి సాధకుడు తన జపమాలతో లేదా చేతితో తనలోని ఉన్నతమైన చైతన్యకేంద్రాలను స్పృశించడం వలన ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. భౌతికమైన స్పర్శ ద్వారా ఆయా విశేషకేంద్రాల మీద ఏకాగ్రం చేయడం సులభం అవుతుంది. పవిత్రమైన శబ్దం లేదా మంత్రం మన మనస్సుకు ఒక విధమైన ఊతాన్ని ఇస్తుంది. ఏవైనా విపత్కరమైన పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు, శాంతంగా ఉంటూ, మనల్ని మనం పరిశీలించుకుంటూ ముందుకు సాగాలి. మన హృదయాంతరాళాల నుంచి ఆ దివ్యజననిని ప్రార్థించాలి. ఏ విపత్తు అయినా మన సమతుల్యతను ఎందుకు పాడుచేయాలి? గొలుసును వదిలేశావంటే నిన్ను నువ్వు కోల్పోయినట్టే. భౌతిక సహాయాలు అందని పరిస్థితులలో దైవసహాయం మాత్రమే శరణ్యం. అంటే మనందరి ఆత్మలకు ఆత్మ అయిన పరమాత్మే మనకు సహాయపడతాడు. జపం వలన మాత్రమే ఈ దైవసహాయానికి మనం చేరువ కాగలము.

మనం సాధారణంగా ఆధ్యాత్మిక సాధన రూపంలో చేసేది జపం మాత్రమే. దీనికే మనం 'ధ్యానం' అని నామకరణం చేస్తాము! నైతికజీవనం, కర్తవ్యనిష్ఠ, జపం, ప్రార్థన, సద్గ్రంథ పఠనం, ఆ పఠించిన భావాలపై చింతన వంటి సాధనలను పునాదిగా చేసుకోకుండా, ధ్యానం చేయడం అసంభవం అని మనం గుర్తెరగాలి. ఈ సాధనలే మన మనస్సును ఇంద్రియార్థాల ఆకర్షణల నుంచి, లెక్కకు మిక్కిలి ప్రలోభాల నుంచి మరల్చి, పవిత్రమైన ఆలోచనల వైపు మళ్ళిస్తాయి. ఇన్ని రకాల సాధనలు చేస్తున్నా, పారమార్థిక జీవనపు ప్రారంభదశలో ఈ పవిత్రమైన ఆలోచనల పరంపర అవిచ్ఛిన్నంగా ఉండకపోవచ్చు. వదలకుండా చేసే ప్రయత్నం వలన మన ఆలోచనా పరంపర పవిత్రంగా మారుతుంది.

మనోవాక్కాయకర్మలలో మనం మరింత పవిత్రులం అవుతున్న కొద్దీ, మన ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. ధ్యానం మెరుగవుతుంది. సాకార, నిరాకార రూపాలలో భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరించుకోగలుగుతాము. నిత్య–అనిత్యాల మధ్య; జీవాత్మ,

పరమాత్మల మధ్య ఉన్న సంబంధం మనకు అవగతం అవుతుంది. మన ధ్యానం సర్వోత్కృష్టస్థితిని చేరుకుంటుంది. మనలోని జీవాత్మ తన గమ్యమైన పరమాత్మను సాక్షాత్కరించుకుని ముక్తి, ప్రశాంతి, స్వేచ్ఛలను పొందుతుంది.

ఆ పరమాత్మ దివ్యనామం మనందరికీ శాంతిసౌఖ్యాలను ఒసగుగాక!

25.

నిరాకార ధ్యానం

అద్వైతసాక్షాత్కారం అందనంత ఉన్నతమైనది

సంస్కృత భాషలో భారతీయ పూజా సంప్రదాయాలను వివరించే చక్కని శ్లోకం ఉంది.

రూపం రూపవివర్జితస్య భవతో ధ్యానేన యత్కల్పితం
స్తుత్యానిర్వచనీయతాఖిలగురో దూరీకృతా యన్మయా ।
వ్యాపిత్వఞ్చ నిరాకృతం భగవతో యత్తీర్థయాత్రాదినా
క్షన్తవ్యం జగదీశ తద్వికలతాదోషత్రయం మత్కృతమ్ ॥

ఓ ప్రభూ! నిరాకారుడవైన నీకు నా ధ్యానంలో రూపం కల్పించాను. ఓ జగద్గురూ! నీ గుణగాన కీర్తనతో నీవు అనిర్వచనీయుడవన్న సత్యాన్ని వ్యతిరేకించాను. తీర్థయాత్రాదులు చేసి నీ విశ్వవ్యాప్తిత్వాన్నే కాదన్నాను. ఓ జగదీశా! నీ పట్ల చేసిన ఈ మూడు దోషాలనూ క్షమించు.

విగ్రహాలు, ఆకృతులు, నామాలు, చిహ్నాలు మొదలైనవాటి సహాయంతో మనం చేసే ప్రతి పూజ యొక్క ఉద్దేశ్యం, వాటి వెనుక ఉన్న నిరాకారుడు, నిర్గుణుడు అయిన పరమాత్మను అర్చించడమే. అద్వైతానుభూతికి, పరమాత్మకు దారితీసే సోపానంతో ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని పోల్చవచ్చు. అలాగే అద్వితీయుడైన పరమాత్మను మిద్దెతో పోల్చవచ్చు. మనందరం మిద్దెను ఇంకా చేరుకోలేదు. మెట్లమీదే సాగుతున్నాం. కాబట్టి మెట్లను జాగ్రత్తగా చూచుకుంటూ పైకి ఆరోహించాలి. కానీ మన గమ్యం మెట్లు కాదనీ, మిద్దె అని మరచిపోకూడదు. అంతేకాదు, ఈ సోపానంలో మనం ఏ మెట్టు మీద ఉన్నామో అన్న విషయం పట్ల అవగాహన ఉండాలి.

చాలామంది అద్వైత వేదాంత పుస్తకాలు చదివి, అద్వైతధ్యానాన్ని సాధన చేద్దామనుకుంటూ ఉంటారు. అద్వైత పరబ్రహ్మం గురించి కూడా చాలామంది చర్చిస్తుంటారు. కానీ ఆచరణలో ఏపాటి సాధించగలుగుతున్నారన్నది అసలైన ప్రశ్న. సాధారణంగా కొద్దికాలం సాధన చేసిన తర్వాత, పురోగతి కనిపించక అసలు సాధననే వదలివేస్తారు. మరి కొంతమంది నెలలు, ఏళ్ళు సాధన చేసి, ఈ భావన

దురవగాహం అని తెలుసుకుంటారు. అసలు ఈ గమ్యం మన అనుభూతుల స్థాయికి సంబంధించినదనే విషయాన్ని చాలామంది మరచిపోతూ ఉంటారు. మేధాపరంగా మనకు నచ్చినంత మాత్రాన ఈ సాధనను ఎంచుకోవడం సరికాదు. మీరు ఏమాత్రం అనుభూతి చెందగలరో, దాన్ని బట్టి మీ పురోగతి ఉంటుంది. కేవలం పుస్తకపాండిత్యం వలన పురోగతి రాదు.

ద్వైతపద్ధతిలో సాధన చేసి, ఆధ్యాత్మికానుభూతి పొందిన సాధకుడు, ఏ అనుభూతి పొందని అద్వైత సాధకుని కంటే వేయిరెట్లు నయం.

మనం ధ్యానం చేస్తున్నపుడు, ధ్యానం, ధ్యానవిషయం అనేవి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ రూపంలో కొనసాగుతున్నా, మనం ద్వైతభావనలో కొనసాగుతున్నట్లే. కాబట్టి మనం ఉన్న స్థాయిలో అద్వితీయ పరబ్రహ్మం గురించి ఎక్కువ దిగులుపడవలసిన పని లేదు. మనలో చాలామందికి అద్వైతసాధన చేయగలిగే స్థాయికి చేరడానికి కోట్ల సంవత్సరాలు పట్టినా ఆశ్చర్యం లేదు.

అనేకత్వం వెనుక ఉన్న ఏకత్వం

కానీ, మన చూస్తున్న దృశ్యమాన ప్రపంచంలోని అనేకత్వం వెనుక ఉన్న ఏకత్వాన్ని చూడగలగడం ఎంతో ముఖ్యం. భిన్నమైన రూపాలలో కనిపించే దేవీదేవతల వెనుక ఉన్న పరమాత్మను మన గమ్యంగా చేసుకోవడాన్ని మరువ కూడదు. మనం ధ్యానించే దేవీదేవతలందరికీ అనంతమైన ఆ పరమాత్మే ఆధారం అని తెలుసుకోవాలి. భక్తియోగంలో సాధకుడు మనస్సునీ, భావనలనూ తన ఇష్టదైవం మీద లేదా ఒక దివ్యపురుషుని మీద ఏకాగ్రం చేస్తాడు. ధ్యానం చేయడానికి, మనలో అధికసంఖ్యాకులకు ఇటువంటి ఏదో రూపం అవసరం. పరమాత్మ యొక్క ప్రత్యేకమైన వ్యక్తీకరణలే ఈ రూపాలన్న విషయాన్ని సాధకులు మరచిపోకూడదు. మీలోని జీవాత్మ, మీరు కొలిచే దివ్యపురుషుడు, ఇద్దరూ కూడా పరమాత్మ వ్యక్తీకరణలే అని వేదాంతం బోధిస్తోంది. కానీ మనం కొలిచే దైవ స్వరూపునిలో పరమాత్మ వక్తీకరణ మరింత ప్రస్ఫుటంగా ఉంది.

పవిత్రత, జ్ఞానం, ప్రేమ వంటి సుగుణాలు, గొప్పగొప్ప అవతార పురుషులలో, ప్రవక్తలలో ప్రత్యేకమైన రీతిలో వ్యక్తీకరింపబడినట్టు చూడవచ్చు. సూక్ష్మమైనవైన మన వ్యక్తిత్వాలలో కూడా ఈ ఉదాత్తమైన గుణాలు ఉన్నాయి. కానీ అజ్ఞానం వీటిని కప్పివేసింది. తన నిజతత్త్వాన్ని కొంతవరకూ గుర్తెరిగిన జీవాత్మ అంశం, తన నిజతత్త్వం తెలియని జీవాత్మ అంశాల సమ్మేళనమే మనం. మబ్బుల

మధ్యలో జనించిన మెఱుపు తాను కాంతి అనే నిజస్వభావాన్ని మరచిపోయి, మబ్బులలో ఒకటని భావిస్తుంది. ఇలా భావించడం వలననే మనం ఎన్నో కష్టాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. మిమ్మల్ని మీరు చైతన్యసాగరంలో మునిగిపోతున్నట్లు ఊహించుకుంటే, మీవి స్థూలమైన వ్యక్తిత్వాలు కాదనీ, పరమాత్మ యొక్క సూక్ష్మమైన వ్యక్తీకరణలనీ అవగతం అవుతుంది.

నిరాకార ధ్యానంలో రకాలు

ఒక దివ్యపురుషుని మీద మనస్సును ఏకాగ్రం చేయడం ఇష్టం లేకపోతే, మానుషరూపం కాని పరమాత్మ యొక్క చిహ్నం మీద ధ్యానం చేయవచ్చు. అనంతమైన కాంతి, సాగరం, ఆకాశం, – ఇటువంటివన్నీ పరమాత్మకు ప్రతీకలే. అద్వైతానుభూతి వైపు తీసువెళ్ళే మార్గమే ఈ నిరాకార ధ్యానం. కానీ ఇదే అద్వైతానుభూతి మాత్రం కాదు. కాంతిసాగరం మీద లేదా ఒక దైవస్వరూపం మీద ధ్యానం చేయడం – నిజానికి ఈ రెండూ ద్వైతభావాలతో నిండినవే అయినా, మొదటిది అద్వైతానుభూతికి కొంత చేరువలో ఉంది. ఇంతకు మునుపు చెప్పుకున్నట్లు, ద్వైతభావనలతో కొంత ఆధ్యాత్మికానుభూతి పొందిన సాధకుడు, అనుభూతి పొందని అద్వైత సాధకుని కంటే ఎంతో మెరుగు.

అద్వైత ధ్యానంలో ముందుగా, చిన్న కాంతిగోళం రూపంలో ఉన్న మీరు, మరొక కాంతిరాశి మీద ధ్యానం చేస్తున్నట్లు భావించవచ్చు. ఆ తర్వాత మరో అనంతమైన కాంతిసాగరంలో ఈ రెండూ మునిగి ఉన్నట్లుగా ఊహించవచ్చు. ముందు, మనకు స్పష్టమైన అవగాహన ఉన్న శరీరంతో మొదలుపెట్టి, మన వెనుక, చరాచర సృష్టి వెనుక ఉన్న అస్పష్టమైన చైతన్యానికి అతిశయించాలి. క్రమంగా శరీరస్పృహను తగ్గిస్తూ, అన్ని జీవులకూ ప్రాణంపోసి, నడిపిస్తున్న ఆ దివ్యచైతన్యానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇచ్చి దానిమీదనే ధ్యానం చేయాలి.

భక్తుడు నిరాకార స్వరూపుడైన భగవంతుణ్ణి ఎంత ప్రేమిస్తున్నాడో, అదే విధంగా సాకార స్వరూపుణ్ణి కూడా ఇష్టపడవచ్చు. మన స్వభావాన్ని బట్టి ఇష్టాయిష్టాలు మారుతుంటాయి. ఈ సాకార – నిరాకార ఆరోహణక్రమంలో మూడు స్థాయిలు ఉన్నాయి.

1. సాకార, సగుణ (రూపం, గుణాలు రెండూ ఉంటాయి)
2. నిరాకార, సగుణ (రూపం ఉండదు, గుణాలు ఉంటాయి)
3. నిరాకార, నిర్గుణ (రూపం, గుణాలు రెండూ ఉండవు)

మనం ధ్యానం చేయబోయేముందు ఒక కచ్చితమైన స్థాయిని ఎంచుకుని సాధన చేయడం మంచిది. కొందరు భక్తులు వారివారి మనఃస్థితిని బట్టి, సాకార, సగుణ స్థాయి నుంచి నిరాకార నిర్గుణ స్థాయికి మారుతుంటారు. మనం ఏ మనఃస్థితిలో ఉన్నా దివ్యత్వంతో స్పర్శను మాత్రం కోల్పోరాదు. ధ్యానవిషయం సాకారమా? నిరాకారమా? – అన్న ఎంపిక కంటే, దైవంతో సాన్నిహిత్యానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

ఈ విషయాన్ని వివరించే ఒక శ్లోకం శ్రీరామకృష్ణులకు ఎంతో ప్రియమైనది:

దేహబుద్ధ్యా తు దాసోస్మి జీవబుద్ధ్యా త్వదంశకః ।
ఆత్మబుద్ధ్యా త్వమేవాహం ఇతి మే నిశ్చితా మతిః ॥

నేను శరీరస్పృహలో ఉన్నపుడు నీ దాసుణ్ణి. నీవు యజమానివి. నీ సంకల్పం నా ఇష్టాయిష్టాలను నియంత్రిస్తుంది. నన్ను నేను శరీరంగా కాక, జీవాత్మగా భావించుకున్నప్పుడు, నీ సంపూర్ణత్వంలోని ఒక అంశను నేను. మనస్సు, శరీరం, జీవాత్మల స్థాయిని నేను అధిగమించినపుడు, నీవే నేను. ఇది నా నిశ్చితాభిప్రాయం. కానీ మనం ఎంచుకునే స్థాయికి, మన సొంత అనుభూతే ప్రాతిపదిక కావాలి. గ్రంథాలు చదువుతూ, వాటి ప్రకారం మన దృక్పథాన్ని మార్చుకోకూడదు. ఉన్నతమైన స్థాయిలు చాలా మనోజ్ఞంగా కనిపించవచ్చు. కానీ రోజువారీ జీవితాన్ని ఆ స్థాయికి లేవనెత్తగలమా, లేమా అన్నది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న.

కొంతమంది సాధకులకు ఒకే విధమైన ధ్యాన పద్ధతితో తృప్తి కలగదు. ఒక అనంతమైన సాగరంలోని బుడగతో భక్తుణ్ణి అంటే తనను, తరంగంతో భగవంతుణ్ణి పోలుస్తూ, వారు ధ్యానిస్తారు. తమపట్ల ఆలోచనల కంటే భగవంతుని పట్ల ఆలోచనలకే, వారు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. తర్వాత తమలోని ధ్యానావస్థలోని మూలసూత్రం గురించి చింతిస్తారు. ఆ తర్వాత ఈ బుడగ, ఆ తరంగం – రెండూ ఆ మహాసాగరంలో లీనమైపోయినట్లు భావిస్తారు.

మన వ్యక్తిత్వంతో ఏమాత్రం బంధం ఉన్నా మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మించక తప్పదు. ఈ బంధం తొలగిపోయినప్పుడు, నీటి బిందువు సాగరంలో కలిసిపోతుంది. కానీ మనం ప్రస్తుతం ఉన్న స్థాయిలో, ఈ 'లీనమైపోవడం' గురించి కలత పడవలసిన పని లేదు. ఆ పరిస్థితి ఎంతో ఎంతో దూరంగా ఉంది. వివేకానంద స్వామి అమెరికా దేశంలో ఉపన్యాసం చెపుతున్నప్పుడు, ఒక స్త్రీ ఈ లీనమైపోవడాన్ని భయానకమైన పరిస్థితిగా అభివర్ణించింది. అది విన్న స్వామీజీ చిరునవ్వు నవ్వి,

భయపడవలసిన పనిలేదని చెప్పారు! ఒక నీటిబిందువు సాగరంలో కలిసిపోయినప్పుడు, సూర్యుని కిరణాలు దాన్ని మళ్ళీ పైకిలాగి, వర్షరూపంలో భూమి మీదకు తెస్తాయి. జీవాత్మలన్నీ పరమాత్మలో కలిసిపోవడం అంటే జగత్ప్రళయం కాదు! సాధారణ మానవులు ఆ స్థితికి చేరుకోవడానికి లక్షలకోట్ల సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. అప్పటిదాకా జన్మ తర్వాత జన్మ ఎత్తుతూ, తోటి మానవులతో తమ కష్టసుఖాలను పంచుకోవలసిందే!

మరణం ప్రాప్తించే లోపల మనకు క్షణమాత్ర దర్శనమైనా కలగాలి. ఈ అనుభూతులతో మరుజన్మకు సాగాలి. ఒక్క జన్మలో ఇది సాధ్యం కాదు కాబట్టి, కనీసం ఈ అనుభూతి కోసమైనా మనకు అనేక జన్మలు ఎత్తవలసిరావచ్చు.

ముందు మీతో మొదలుపెట్టండి

మీరు సాకార ధ్యానం లేదా నిరాకార ధ్యానం ఏది చెయ్యబోతున్నా, ముందుగా, మీ శరీరంతో తాదాత్మ్యం చెందడం తగ్గించుకోండి. కొందరు విగ్రహారాధనను తృణీకరిస్తూ, మట్టిముద్దలను పూజ చేయడమేమిటని ప్రశ్నిస్తుంటారు. కానీ వారు, వారి శరీరాన్నే ఎంతో అమూల్యమైన వస్తువుగా భావిస్తూ పూజిస్తుంటారు. ఈ విధమైన 'శరీరపూజ' విగ్రహారాధన కంటే ఎంతో నికృష్టమైనది. మట్టిబొమ్మలను పూజ చేయడం లేదు కాబట్టి, ఇదే ఉన్నతమైనదని వారు అనుకుంటూ ఉంటారు. అది తప్పు. ఇంకా కొందరు భగవంతుడి స్వభావాన్ని విశ్లేషించడానికి ఎంతో ఉత్సుకతను ప్రదర్శిస్తారు. కానీ తమ మనస్సునే విశ్లేషించుకోవడానికి మాత్రం ఎప్పుడూ సిద్ధపడరు. వారు నిరాకారం, అవ్యక్తం వగైరా భావనలను పరమాత్మకు ఆపాదించే ముందు, తమకు తాము ఆపాదించుకోవాలి. మన పట్ల మనకు ఉన్న అవగాహనను బట్టి, పరమాత్మ మనకు అవగతం అవుతాడన్నది చాలా ముఖ్యమైన నియమం. కాబట్టి నిరాకార బ్రహ్మం మీద ధ్యానం చేయాలంటే, మనల్ని నిరాకారులుగా భావించుకునే స్థాయికి ఎదగాలి. మన వ్యక్తిత్వం నుంచి మనం వేరు కాగలిగినప్పుడే, భగవంతుణ్ణి కూడా వ్యక్తిత్వ రహితునిగా చూడగలము. ఇది చాలామందికి సాధ్యం కాదు. అందువలన వారు చేసే నిరాకార ధ్యానం నిరర్థకమే అవుతూ ఉంటుంది. నిరాకార ధ్యానం పేరుతో వారు జడత్వంలోకి లేదా సుప్తావస్థలోకి జారుకుంటూ ఉంటారు. తగినంత శిక్షణ లేని అపరిపక్వ మనస్కులు అన్నిరకాల రూపాలను తమ మనస్సుల నుంచి తీసి వేయాలని ప్రయత్నిస్తే, ఫలితంగా వారికి దక్కేది నిద్ర మాత్రమే. లేదా చెడ్డ

ఆలోచనలు అప్పటికే ఉన్న మంచి ఆలోచనల స్థానాన్ని ఆక్రమించవచ్చు. ఇది మరీ ప్రమాదకరం. కాబట్టి నిరాకార ధ్యానాన్ని ప్రారంభించబోయే ముందు మిమ్మల్ని మీరు ఆత్మస్వరూపులుగా, భావించడం నేర్చుకోవాలి.

శరీరంలోని రకరకాల అంగాల రచన, వాటిచేత పనిచేయించే మనలోని చైతన్యం గురించి చింతిస్తే, మన వ్యక్తిత్వం పట్ల మనకున్న ఉద్దేశం మారిపోతుంది. మనకొక వ్యక్తిత్వం ఉందన్న స్పృహ తగ్గిపోతుంది – మన ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు కొనసాగుతూ ఉన్నా సరే. ఇదే విధంగా మనస్సులో ఉత్పత్తి అయ్యే రకరకాల స్వరూపాల వెనుక ఉన్న చైతన్యం గురించి యోచిస్తూ, వాటి వలన కలిగే భావోద్వేగాలను కనీస స్థాయిలకు తగ్గించవచ్చు. ఈ విధంగా మనలోని, ఇతరులలోని చైతన్యాన్ని చూడడం ద్వారా మనకు ఒక అంతర్దృష్టి ఏర్పడుతుంది. మన కోరికలకూ, భావోద్వేగాలకూ మన బాహ్యస్వరూపంతోనే కాక, ఇతరుల బాహ్యస్వరూపాలతో అవినాభావ సంబంధం ఉంది. మన అంతర్దృష్టి పెంపొందు తున్న కొద్దీ ఈ బాహ్యస్వరూపాలు అదృశ్యమైపోతాయి. మన శరీరస్పృహను పెంచడంలో మన ముఖం చాలా ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తుంది. కాబట్టి మన ముఖాన్ని బయట నుంచి చూస్తున్నట్లే, లోపలి వైపు నుంచి కూడా దర్శించాలి. అప్పుడు మనలోని దివ్యత్వం పట్ల మనకున్న భావన గౌరవంగా మారుతుంది. ఇదే విధంగా ఇతరుల బాహ్యస్వరూపాలను కూడా గౌరవభావంతో చూడగలిగితే, అందరిలో ఉన్న దివ్యత్వాన్ని సులువుగా దర్శించగలుగుతాము.

మొదట మనదైన ఒక దివ్య వ్యక్తిత్వాన్ని ఏర్పరచుకుని, తర్వాత దాన్ని నిరాకార పరబ్రహ్మలో లీనం చెయ్యాలి. అప్పుడు ఆ నిరాకార పరబ్రహ్మ నుంచి ఒక పవిత్రమైన వ్యక్తిత్వం ఆవిర్భవిస్తుంది. ఆ వ్యక్తిత్వం తన మూలకారణాన్ని అంటే పరమాత్మను ఎల్లవేళలా గుర్తెరిగి, దాని మీదే ఆధారపడుతూ ఉంటుంది. అదే మనలోని ఆత్మ. ఆ ఆత్మే పరమాత్మ చేతిలో సరైన ఉపకరణంగా మారి పనిచేయగలదు.

మనం శరీరాల గురించి ఆలోచించడం మాని, వాటి వెనుక ఉన్న ఆత్మ గురించి ఆలోచించాలి. మిమ్మల్ని మీరు స్త్రీగా లేదా పురుషునిగా భావించవద్దు. ఈ కుళ్ళిపోయిన వ్యక్తిత్వం అనే భావనను కాల్చివేయండి. మనలోని అర్థంపర్థంలేని అహంకారాన్ని ముక్కలు చేయండి. ఈ కార్యానికి శ్రీశంకరాచార్యులు వ్రాసిన కొన్ని పంక్తులు ఎంతో సహాయం చేస్తాయి. వీటినే అద్వైత ధ్యానానికి ఉపయోగించ వచ్చు:

మనో బుద్ధ్యహంకార చిత్తాని నాహం
న చ శ్రోత్రజిహ్వే న చ ఘ్రాణనేత్రే ।
న చ వ్యోమ భూమిర్న తేజో న వాయుః
చిదానందరూపః శివోఽహం శివోఽహమ్ ॥

నేను మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం, చిత్తం మొదలైనవాటిని కాను. శబ్దాలను వినే కర్ణం, రుచి చూసే జిహ్వా, వాసన చూసే నాసిక, వీక్షించే నేత్రం – నేను ఇవేవీ కాను. పంచభూతాలైన నేల, నింగి, నిప్పు, నీరు, వాయువులను కాను. చిదానంద స్వరూపుడనైన పరమాత్మను. చిదానంద స్వరూపుడనైన పరమాత్మను. (నిర్వాణ షట్కం, 1)

... పుమాన్ నైవ స్త్రీ తథా నైవ షణ్ఢః ప్రకృష్టః ప్రకాశస్వరూపః శివోఽహమ్ ।

నేను స్త్రీని కాను. పురుషుణ్ణీ కాను. నపుంసకుణ్ణీ కాను. అత్యున్నతమైన, ప్రకాశమానమైన పరమాత్మను నేను. (నిర్వాణ మంజరి, 1)

నాహం మనుష్యో న చ దేవయక్షౌ న బ్రాహ్మణ క్షత్రియ వైశ్య శూద్రాః ।
న బ్రహ్మచారీ న గృహీ వనస్థో భిక్షుర్న చాహం నిజబోధస్వరూపః ॥

నేను మనిషిని కాను. యక్షదేవ గణాలకు చెందినవాణ్ణి కాను. బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్ర వర్గాలకు చెందినవాణ్ణి అసలే కాను. నేను బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్యాస ఆశ్రమాలకు అతీతుణ్ణి. నేను ఆత్మను. అనంతమైన చైతన్యస్వరూపుణ్ణి. (హస్తామలక స్తోత్రం, 2)

నేను పరబ్రహ్మన్ని (అహం బ్రహ్మోస్మి) అన్న వాక్కును హృదయపూర్వకంగా స్మరించడం వలన ఈ నిరాకారోపాసనలో పురోగతి సాధ్యపడుతుంది.

చైతన్యపు స్థితులు

సాధారణంగా మన చైతన్యానికి లేదా మన ఆసక్తికి కేంద్రం మన శరీరమే. మనం పారమార్థికంగా పురోగమిస్తున్న కొద్దీ, శరీరం కంటే సూక్ష్మమైన ఉన్నతస్థాయిలను చేరుకుంటాము. ఆయా స్థాయిలలో వరుసగా, మన మనస్సు, మనలోని జీవాత్మ, చివరకు అనంతమైన పరమాత్మ, మన చైతన్యపు కేంద్రాలుగా మారతాయి. మనం ఎంచుకున్న చైతన్యపు కేంద్రాన్ని బట్టి మన స్వభావం, దృక్పథం, ఆలోచనలు, చేష్టలు ఆధారపడతాయి.

మనలోని చైతన్యపు కేంద్రాన్ని రెండు రకాలుగా చిత్రించుకోవచ్చు. 1. మనలోని జీవాత్మనే మన చైతన్యపు కేంద్రంగా చేసుకుని, అనంతమైన పరమాత్మను అందులో ఉన్నట్లు భావించవచ్చు. అప్పుడు ఆ పరమాత్మ మనచుట్టూ ఒక అనంతమైన పరిధిగల వృత్తంలాగా ఉన్నాడనిపిస్తుంది. 2. అనంతమైన పరమాత్మనే మన చైతన్యపు కేంద్రంగా భావిస్తూ, మనలోని జీవాత్మను ఆ పరమాత్మ యొక్క వ్యక్తీకరణగా భావించవచ్చు. అప్పుడు అనంతమైన వృత్తం అనే పరమాత్మలో మనలోని జీవాత్మ ఒక బిందువులాగా గోచరిస్తుంది. ప్రతి జీవాత్మ ఇదే విధంగా ఒక బిందువు. ఈ అనంతమైన వృత్తంలోని అన్ని బిందువులను కలిపే కాంతిసాగరమే భగవంతుడు. మొదట్లో ఇదంతా కల్పనే అయినా, చివరకు ఇది అనుభవమౌతుంది.

ఈ క్రింద చెప్పబడిన మూడు మనఃస్థితులలో ఒకదానిని ఎంచుకుని దానిలో కొనసాగడానికి ప్రయత్నించాలి.

1. ఈ చరాచర సృష్టి వెనుక ఉన్న ఏకత్వంలోనే అంటే పరమాత్మలో నివసిస్తూ, మన వ్యక్తిత్వాన్ని అందులో లీనం చేయాలి.

2. అనంతమైన పరమాత్మతో మనల్ని తాదాత్మ్యం చేసుకుని, ఆ అనంతత్వం మన వ్యక్తిత్వంగా రూపుదాల్చినట్లు భావించాలి.

3. మనల్ని జీవాత్మగానూ, సర్వవ్యాపి అయిన పరమాత్మ మనలో నెలకొని ఉన్నట్లుగానూ భావించాలి. అన్ని జీవాత్మలకూ ఆత్మ అయిన పరమాత్మపై మనం ఆధారపడి ఉన్నట్లుగా కూడా భావించాలి.

మనలోని అహంకారం నశించనంత వరకూ 2 లేదా 3 స్థితులలో చెప్పబడిన విధంగా పరమాత్మతో మన సంబంధాన్ని కొనసాగిద్దాము. అనంతమైన పరమాత్మ కంటే మనలోని అహంకారమే ఎక్కువ యథార్థంగా మనకు ఎన్నడూ అనిపించకూడదు.

ఏకత్వ భావనలకు బలం చేకూరడానికి ఇంతకు పూర్వం వివరించిన అద్వైత ధ్యాన పంక్తులను పఠించండి. మెట్టుమెట్టుగా ఆరోహించండి. సర్వసుగుణ సంపన్నుడైన ఒక పవిత్రాత్మ స్వరూపంతో మొదలుపెట్టి, నిరాకారుడూ, సుగుణ సంపన్నుడూ అయిన పరమాత్మను చేరండి. అక్కడ నుంచి నిరాకార, నిర్గుణ పరబ్రహ్మానికి చేరుకోండి.

నిరాకార ధ్యానం

ఈ క్రింద చెప్పబడిన ధ్యానసాధనలను మీరు చేయవచ్చు:

1. అఖండమూ, అవ్యయమూ, శాశ్వతమూ అయిన అనంత సచ్చిదానంద సాగరంలో ఈదే చేపగా సాధకుడు తనను తాను భావించుకోవచ్చు.

2. అనంతమైన ఆకాశంలో ఎటువంటి అడ్డంకులూ లేకుండా ఎగిరే పక్షిగా తనను తాను భావించుకోవచ్చు.

3. తనను తాను నీటితో మునిగి ఉన్న ఒక ఘటం(కుండ)గా భావించుకోవచ్చు. తనలోనూ, తన చుట్టూ, అంతటా నీరు నిండివున్నట్టు భావించుకోవచ్చు.

4. తన నిజస్వరూపం తెలిసిన చిన్న జ్యోతిగా సాధకుడు తనను తాను భావించుకోవచ్చు. ఈ జ్యోతి అనంతమైన కాంతిసాగరంలో ఒక భాగం.

ఈ విధంగా ఉన్న చిన్న జ్యోతి యొక్క పరిమాణం క్రమేణా పెద్దదవుతున్నట్లుగా భావించవచ్చు. లేదా అనంతమైన కాంతిసాగరంలో ఈ జ్యోతి కలసిపోయినట్లుగా కూడా భావించవచ్చు. లేదా అనంతమైన కాంతిసాగరంలో స్వేచ్ఛగా కదులుతున్నట్లుగా కూడా భావించవచ్చు. ఆ కాంతిసాగరంలో ఎటు చూసినా కాంతే. కాంతి తప్ప మరేమీ లేదు. ఇది చాలా ఉదాత్తమైన, అద్భుతమైన భావన.

ఖగోళశాస్త్రం కొంచెం చదివితే, సువిశాలత అంటే ఏమిటో అవగాహనకు వస్తుంది. మనకి ప్రస్తుతం ఉన్న అవగాహనతో నేరుగా అనంతత్వాన్ని ఊహించలేము. కానీ సువిశాలతను కొంతవరకూ ఊహించగలము. ఈ భావనను మరింత విస్తృతం చేస్తూ, ఖగోళశాస్త్రంలో చెప్పబడిన పెద్ద నక్షత్రాలు, పాలపుంతలను గురించి చింతిస్తూ, అనంతత్వానికి చేరువ కావచ్చును. బృహదారణ్యకోపనిషత్తులో ఈ విధంగా చెప్పబడింది:

యశ్చంద్రతారకే తిష్ఠంశ్చన్ద్రతారకాదాన్తరః
యం చన్ద్రతారకం న వేద
యస్య చన్ద్రతారకం శరీరమ్ ।
యశ్చంద్రతారకమన్తరో యమయతి
ఏష త ఆత్మాన్తర్యామ్యమృతః ॥ *(3. 7. 11)*

అనంతమైన పరమాత్మ గ్రహనక్షత్రాలన్నింటిలో నెలకొని ఉంది. వాటి లోపల, బయట కూడా ఉంది. అలాగే మానవులలో కూడా ప్రతిష్ఠితమై ఉంది.

పరిమితమైన, అశాశ్వతమైన, చిన్నచిన్న వాటి గురించి ఆలోచించే బదులు, అపరిమితమైన, అనంతమైన వ్యోమం గురించీ, ఊహాతీతమైన కృష్ణబిలాల గురించీ, పాలపుంతల గురించీ, మన సౌరవ్యవస్థలాగా కొత్తగా ఏర్పడుతున్న నక్షత్రవ్యవస్థల గురించీ ఆలోచించడం ఎంతో నయం. ఇలా కొంతసేపు చేశాక, ఈ మొత్తాన్ని అనంతత్వంలో లేదా కాంతిసాగరంలో లీనం చేయాలి.

ఎంతో ప్రాచీనకాలానికి చెందిన ఋగ్వేదంలోని పురుషసూక్తంలో ఇలా చెప్పబడింది.

ఏతావానస్య మహిమాతో జ్యాయాంశ్చ పురుషః ।
పాదోఽస్య విశ్వా భూతాని... ॥ *(ఋగ్వేదం, 10.90.3)*

మనకు కనిపించే విశ్వంలోని రూపాలన్నీ కలిపి అనంతమైన పరమాత్మ వైభవంలో అతి చిన్న శకలం మాత్రమే...

మన మనస్సు చిన్నచిన్న విషయాల గురించి, అల్పమైన స్వార్థం గురించి ఆలోచించడం వలన సంకుచితంగా తయారయినట్టుగా అనిపిస్తే, ఈ అనంతత్వాన్ని ప్రతిబింబించే ఆలోచనలు చేయడం మంచిది. సువిశాలమైన ఆకాశం గురించి, ఎల్లలు లేని సౌరమండలాల గురించి యోచించండి. కానీ వాటంతట అవే దివ్యత్వం అని కాకుండా, వాటిలో గర్భితంగా ఉన్న దివ్యత్వం గురించి ఆలోచించాలి.

ఒక్కొక్కసారి మన మనస్సును ఏకాగ్రపరచడానికి ఏదోవొక రూపం అవసరం అవుతుంది. అది పరమాత్మను సూచించే మానుషరూపం కావచ్చు లేదా మానవ రూపంగాని చిహ్నం కావచ్చు. ఏ రూపమూ లేదా చిహ్నమూ లేకుండా చాలామందికి మనస్సును ఏకాగ్రపరచడం కుదరదు.

కాబట్టి ఏదోవొక నిర్దిష్టమైన రూపం లేదా మన అవగాహనలో ఉన్న వస్తువు అవసరం. ఈ నిరిష్టమైన రూపంగా ఏమి ఉండాలి? అన్న ప్రశ్నకు సమాధానం, మన స్వభావాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ధ్యానం చేయడంలో ప్రావీణ్యత సంపాదించిన వారు, అనిత్యమూ, పరిమితమూ అయిన మన మనశ్శరీరాల వెనుక ఉన్న నిత్యమూ, అపరిమితమూ, అనంతమూ అయిన పరమాత్మ మీద ధ్యానం చేయవచ్చు. నిత్యత్వం, అనిత్యత్వం మధ్య సంబంధాన్ని అవగతం చేసుకుని, అనిత్యమైన

వన్నీ 'నిత్యం (పరమాత్మ)' యొక్క వ్యక్తీకరణలుగా చూడగలిగితే, చాలా మంచిది. కానీ అనిత్యమైన వస్తువులే 'నిత్యం' (అంటే అవే పరమాత్మ) అని మాత్రం భావించ కూడదు. అనిత్యమైన వస్తువుల వెనుక ఉన్న నిత్యమైన పరమాత్మను దర్శించ గలగాలి కానీ, అనిత్యమైన వస్తువులే పరమాత్మ అనుకోకూడదు. వస్తువుల వెనుక ఉన్న దివ్యత్వం గురించి ధ్యానిస్తున్నంత వరకూ ఏ ప్రమాదమూ లేదు. కానీ ఈ అనిత్యమైన రూపాల మీద లేదా వస్తువుల మీద ధ్యానం చేయడం మంచిది కాదు. దీని వలన అవే జీవితం అనే మాయలో పడడం లేదా రకరకాల భ్రమలలో పడడం ఖాయం. అనంతమైన పరమాత్మ వ్యక్తీకరణలను ధ్యానిస్తున్నపుడు తీవ్రత, భావ విశాలత కలిగి ఉండాలి. సరైన విధానంలో, సరైన దృక్పథంలో చేయగలిగితే ఈ విధమైన ధ్యానం మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది.

ఈ ధ్యానాలన్నింటిలో అన్నింటి కంటే ముఖ్యవిషయాన్ని మనం మరచి పోకూడదు. అదేమిటంటే, మనందరం ఆత్మస్వరూపులం. నిత్యమైన పరమాత్మ మీద ధ్యానిస్తున్నా, అనిత్యమైన ఆయన రూపాల మీద ధ్యానిస్తున్నా మనల్ని మనం ఆత్మస్వరూపులుగానే చూచుకోవాలి. అంతేకాక, ఈ చరాచర సృష్టి వెనుక ఉన్న పరమాత్మ, మనలోని ఆత్మ కంటే ఎక్కువ యథార్థమూ, సువిశాలమూ అని జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. ఇంతకు పూర్వం మనం చెప్పుకున్న శ్రీశంకరాచార్యుల స్తోత్రాన్ని మరలా జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుందాము:

సత్యపి భేదాపగమే నాథ తవాహం న మామకీనస్త్వమ్ ।
సాముద్రో హి తరఙ్గః క్వచన సముద్రో న తారఙ్గః ॥ *(విష్ణు షట్పది 3)*

ఓ ప్రభూ! తరంగాలు సముద్రంలో కలిసిపోతాయి కానీ, సముద్రం తరంగాలలో కలిసిపోదు కదా! అలాగే నాకున్న పరిమితులన్నీ సంపూర్ణంగా తొలగి పోయినపుడు, నేను నీలో లీనమవుతాను. అంతేకానీ నీవు నాలో లీనం కావు కదా?

పరమాత్మలో లీనం కండి

ఆధ్యాత్మిక చైతన్య ఉన్నతస్థాయిలకు చేరుకున్నప్పుడు, సాధకుడు దృశ్యమాన ప్రపంచాన్ని పూర్తిగా మరచిపోతాడు. శ్రీరామకృష్ణులు ఒక వేటగాడి కథను చెప్పేవారు. ఆ కథలో, ఒక వేటగాడు ఒక పక్షికి బాణం ఎక్కుపెట్టి, పక్కనే వెళుతున్న మేళతాళాల పెళ్ళి ఊరేగింపుని ఏమాత్రం పట్టించుకోడు.

ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో ఒక నియమం ఉంది. ఏ వస్తువునైతే మనం యథార్థం, నిత్యం అనుకుంటామో, ఆ వస్తువు మన సర్వశక్తులనూ, మేధస్సునూ,

ఆలోచనలనూ ఆకర్షిస్తుంది. ఈ ప్రపంచాన్నే శాశ్వతమైనదిగా అనుకుంటే, ఈ ప్రపంచంతోనే మనం నిండిపోతాము. ఒక శాస్త్రవేత్త విజ్ఞానశాస్త్రపు ఆలోచనలతో నిండిపోయి ఉంటాడు. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి అడుగుపెట్టాలనుకునే వారికి పరమాత్మ వాస్తవంగానూ, ప్రపంచం అవాస్తవంగానూ అనిపించాలి. ప్రపంచం కంటే పరమాత్మ యథార్థమైనవాడు అని విశ్వసించలేకపోతే, అద్వైతవేదాంతులం కాలేము సరికదా, ద్వైతభావనలున్న భక్తులం కూడా కాలేము. ద్వైతభావనలున్న భక్తులు కూడా ప్రపంచం పరమాత్మ కంటే తక్కువస్థాయికి చెందిన సత్యం అని విశ్వసిస్తారు. పరమాత్మే శాశ్వతుడు, అమరుడు. ప్రపంచంలోని ఏ మతధర్మ మయినా, పరమాత్మే ప్రపంచం కంటే యథార్థమైనవాడని ప్రకటిస్తుంది.

ఓం–ప్రథమం నుంచీ, అద్వైత వేదాంతం, ప్రపంచం అనిత్యమనీ, పరమాత్మే నిత్యమనీ నొక్కివక్కాణిస్తుంది. ద్వైత మతం ప్రపంచాన్ని వాస్తవంగా ముందు భావించినా, తర్వాత ఆ వాస్తవికతను ఉత్పత్తి చేసిన పరమాత్మను అన్వేషిస్తుంది. ఏ ధర్మం అనుసరిస్తున్నా, మహాచైతన్యస్థాయికి చేరిన సాధకుని దృష్టి నుంచి ఈ దృశ్యమాన ప్రపంచం తొలగిపోతుంది. మనలోని జీవాత్మ, మనల్ని సృష్టించిన పరమాత్మల మధ్య సంబంధాన్ని నిర్వచించే పదాలే ద్వైతం, అద్వైతం. ఈ ముఖ్యమైన విషయాన్ని మనం మరచిపోకూడదు. ప్రపంచం నిత్యం లేదా అనిత్యం అన్న విషయం మీద తలబద్దలు కొట్టుకునే బదులు, శాశ్వతుడు, దివ్యత్వపు పెన్నిధి అయిన పరమాత్మతో మనల్ని అనుసంధానించుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

మనల్ని పరమాత్మతో అనుసంధానించుకోవడం ఎలా? ఇదే ఆధ్యాత్మిక జీవితపు లక్ష్యం. ఈ లక్ష్యానికి చేరువ అవుతున్నకొద్దీ, మనలో ఆధ్యాత్మికత పెరుగుతుంది. జ్ఞానం, స్వేచ్ఛ ప్రాప్తిస్తాయి.

మనపట్ల మనకున్న దృక్పథాన్ని మార్చుకోవడంలోనే అసలు రహస్యం దాగివుంది. మన శరీరాలతో మనం తాదాత్మ్యం చెందితే, ఈ ప్రపంచపు ప్రాపంచికతలో పూర్తిగా మునిగిపోతాము. మనల్ని జీవాత్మలుగా భావించు కున్నప్పుడే పరమాత్మ మనకు నిత్యసత్యంగా గోచరిస్తాడు. మనల్ని మనం శరీరస్థాయి నుంచి విడుదల పొంది, మనం స్త్రీపురుషులం కామనీ, కర్తలం లేదా భోక్తలం కామనీ అనుకునే స్థాయికి చేరడం ఎలా? ఈ భావనలకు వ్యతిరేకమైన భావాలను బలంగా మనలో ప్రవేశపెట్టుకోవాలి. మన నిజస్వరూపం ఏమిటో

మనకి మనమే తెలియజెప్పుకోవాలి. మనం ఆత్మస్వరూపులమన్న భావన ఎంత బలంగా తయారవ్వాలంటే, దానివల్ల తక్కిన భావనలన్నీ పూర్తిగా సమసిపోవాలి. ద్వైత మార్గాన్ని లేదా అద్వైత మార్గాన్ని, నిజానికి ఏ మార్గాన్ని అనుసరించేవారయినా, ఇలా చేయకతప్పదు. మనశ్శరీరాలకు అతీతమూ, స్వయం ప్రకాశకమూ అయిన ఆత్మనే నేను అన్న నిర్ధారణకు నిష్కర్షగా రావాలి. మనస్సులో ఈ భావన లోతుగా పాతుకుపోవాలి. తద్వారా జీవితం పట్ల దృక్పథం మారిపోవాలి.

పవిత్రతను సాధించడంలోని రహస్యం ఇక్కడే ఉంది. మన నిజతత్త్వం పరమ పవిత్రమైన ఆత్మతత్త్వం. ఈ విషయాన్ని గుర్తెరగకుండా, ఎంత ప్రయత్నించినా పవిత్రతను సాధించలేము. నిజానికి, మనలోని ఆత్మను మనస్సు, ఇంద్రియాలు, శరీరం వగైరాలకు ఆపాదించడమే అపవిత్రతకు కారణమవుతున్నది.

ఆత్మనే చింతిస్తూ మనం ఆత్మగా మారిపోతాము

మన మనస్సు, జన్మతః అది ఉన్న స్థితిలోనే ఉంటూ, ఎట్టిపరిస్థితులలోనూ మారిపోకుండా ఉండేలా తయారుచేయబడలేదు. దాని స్వభావం ఎప్పుడూ మారుతూనే ఉంటుంది. కాబట్టి సరైన శిక్షణ ద్వారా దానిని త్రోవలో పెట్టవచ్చును. తనకు ఎదురైన ప్రతి అనుభవాన్ని అది తనలో ఇముడ్చుకుని, తద్వారా మన స్వభావాన్ని ప్రభావితం చేస్తూ ఉంటుంది. ఒక చెడ్డ మనిషిని గురించి ఆలోచిస్తే, అతని చెడు లక్షణాలను మనలో ఇముడ్చుకుని, మనం కూడా చెడ్డవారిగా మారిపోతాము. అదే విధంగా, ఒక పవిత్రమైన హృదయం కల వ్యక్తిని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటే, అతని మహోన్నతమైన గుణాలు మన హృదయంలో చెరగని ముద్రలను వేస్తాయి. తద్వారా మనం కూడా పవిత్రులం అవుతాము. మానవులందరికీ వర్తించే మనోవైజ్ఞానిక సూత్రం ఇది. భారతదేశంలో ఈ మానవధర్మాన్ని అతి ప్రాచీన కాలంలోనే కనుగొన్నారు. మన పారమార్థిక ధ్యానాలన్నింటికీ ఈ సూత్రమే ఆధారభూతమైనది. అత్యున్నతమైన పరమాత్మనే ఎల్లప్పుడూ చింతించే అద్వైతవేదాంతులు కూడా ఈ విషయాన్ని గుర్తించారు. కాబట్టే జ్ఞానమార్గంలో పయనించే వారు సైతం, 'తత్త్వమసి', 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అన్న మహావాక్యాలపైనా లేదా అద్వైతానుభూతిని వర్ణించే శ్లోకాల మీద ధ్యానించడం మన దేశంలో కనిపిస్తుంది.

పరమాత్మ మీద, ఆయన తత్త్వం మీద మనస్సును పూర్తిగా ఏకాగ్రపరిచి, మనలో మరుగున పడిపోయిన పరమాత్మ తత్త్వాన్ని జాగృతం చేయవచ్చును. అయితే

మన ఏకాగ్రతలో తీవ్రత ఉండాలి. మన మనస్సులో అన్యమైన ఆలోచనలు లవలేశం కూడా లేకుండా, పూర్తిగా పరమాత్మ వైపే ప్రవహించాలి. మన మనస్సును ముందుగా పవిత్రం చేసుకోకుండా ఇది సాధ్యపడదు. దృశ్యమాన ప్రపంచం పట్ల ఉన్న మన వైఖరిలో పూర్తి మార్పు రావాలి. ప్రపంచం, ఆ ప్రపంచంలోని సుఖభోగాల పట్ల వైరాగ్యం లేకుండా పరమాత్మ వైపు మళ్ళడం సాధ్యం కాదు.

సాధారణ మానవులందరికీ మనస్సు ఎంతో అశాంతిగా ఉంటుంది. ఇంద్రియాకర్షణలు దాన్ని పరిపరివిధాల పరిగెత్తిస్తూ ఉంటాయి. అవి కాకుండా మనస్సులోనే ఉన్న కోరికలు, ప్రవృత్తులు దాన్ని నలువైపులా లాగుతూ నానా గొడవా చేస్తుంటాయి. మనం చేసే పనులకు ఎన్ని రకాల సాకులను, సంజాయిషీలను ఇవ్వజూపినా, చివరకు ఇంద్రియార్థాల ప్రలోభాలకు లొంగిపోవడం వల్లనే అలా చేశామని ఒప్పుకోక తప్పదు. పరిపూర్ణమైన వైరాగ్య భావనలతో నిండి పోయిన వ్యక్తి, తన మనస్సును క్షణమాత్ర సమయంలో పరమాత్మ వైపు తిప్పగలడు. పట్టువదలని చింతనం ద్వారా తానే ఆత్మ పదార్థాన్నీ అని, మనశ్శరీరాలను కాననీ తెలుసుకుంటాడు.

ఈ విషయాన్ని భాగవతంలోని అవధూత భ్రమర కీటక న్యాయాన్ని గమనించడం ద్వారా నేర్చుకుంటాడు. భ్రమరం (కందిరీగ) రకరకాల కీటకాలను (అంటే బొద్దింకలు, గొంగళీ పురుగులు, సాలీళ్ళు వగైరాలు) తన గూటిలో చేర్చడం మనం చూస్తూ ఉంటాము. వాటిని కుట్టి, తద్వారా వాటి స్పృహ పోగొట్టి, వాటి మీద తన గుడ్లను పెట్టి, తన గూటిని మూసివేస్తూ ఉంటుంది. ఆ గుడ్ల నుంచి వచ్చిన పిల్లలు, స్పృహలేని ఆ కీటకాలను తిని, పెరిగి పెద్దవవుతాయి. ఈ పూర్తి వివరాలను మన ప్రాచీనులు తెలుసుకోలేదు. కానీ ఆ గూటిలో కీటకాలు ఉండడం మాత్రం వారికి ఎరుక. అందువలన ఆ కీటకం, భ్రమరం గురించే ఆలోచిస్తూ, చివరకు భ్రమరంగా మారిపోయిందని అనుకున్నారు. తద్వారా మన దేశపు సాహిత్యంలో 'భ్రమర కీటక న్యాయం' అన్న సాదృశ్యం ఏర్పడింది.

'నేను ఆత్మను' అన్న భావనను ఒక స్వయం-సూచనలా కాక యథార్థంగా భావించాలి. పరమాత్మ మన అనుభవానికి అతీతమైనదే అయినా, పవిత్రమైన మనస్సు కలవారు ఈ విధమైన సాధన ద్వారా, పరమాత్మను నిస్సందేహంగా అనుభూతి చెందవచ్చు. కాబట్టి ఈ పద్ధతిలో చేసే ధ్యానం అవాస్తవమైనది కానేకాదు. వాస్తవమే. ఈ విధమైన ధ్యానం ద్వారా, పరమాత్మను చేరకుండా

అడ్డుపడే ఆలోచనలు నిర్మూలింపబడతాయి. నిజానికి, స్వయం ప్రకాశకమైన ఆత్మ మన ఆలోచనలన్నింటి వెనుకా ఉంది. మన ఆలోచనలను పరమాత్మ మీద ఏకాగ్ర పరచగలిగితే, మనలోని జ్ఞానాన్ని ఆవరించి ఉన్న అజ్ఞానం నశిస్తుంది. పరమాత్మ తన పూర్తి ప్రకాశంతో ప్రకటీకరించుకుంటాడు.

ద్విముఖ వ్యూహం: అర్చన, స్వయం-విశ్లేషణ

సాధారణంగా, స్థూలశరీరంతో లేదా సూక్ష్మశరీరంతో పూర్తిగా తాదాత్మ్యం చెంది, మన ఆలోచనలలోనూ, చేష్టలలోనూ వ్యవహరిస్తూ ఉంటాము. ఇలా తాదాత్మ్యం చెందడాన్ని హఠాత్తుగా మానుకోలేము. కాబట్టి, దీనిని తగ్గించడానికి ప్రయత్నించాలి. తద్వారా మన జీవితగమ్యానికి చేరువ అవుతాము.

మన భావోద్వేగాలన్నింటి వెనుక, మనం పురుషులమన్న లేదా స్త్రీలమన్న భావనలు, మన వ్యక్తిత్వాలు లేదా మనం అందరికంటే ప్రత్యేకం అన్న తలపులు ఉంటూనే ఉంటాయి. లేకపోతే మనం ఆధ్యాత్మిక సాధకులం లేదా భగవద్భక్తులం అని కూడా భావిస్తూ ఉంటాము. ఈ ఆధ్యాత్మిక సాధకులం లేదా భక్తులం అన్న భావనలను ఉపయోగిస్తూ, మనం వ్యక్తిత్వానికి అంటిపెట్టుకునే మన దృక్పథాన్ని అధిగమించాలి. నిజానికి మనం సాధకులం లేదా భక్తులం అనే భావనలు కూడా అవాస్తవమైనవే. కాబట్టి ఈ భావనలన్నింటినీ కూలంకషంగా విశ్లేషిస్తేనే, మనం పరమాత్మ స్వరూపులమన్న నిజం బోధపడుతుంది.

కానీ ఈ విశ్లేషణా మార్గాన్ని మనం నూరు శాతం అనుసరించలేము కాబట్టి ఒక మధ్యేమార్గాన్ని అనుసరించాలి. ఒక భక్తునిగా భగవంతుణ్ణి అర్చిస్తూనే, మన వ్యక్తిత్వాన్ని విశ్లేషించుకుంటూ, దాన్ని నిత్యమైన భాగం, అనిత్యమైన భాగాలుగా విడదీయాలి. నిత్యమైన భాగంతో మనల్ని ఐక్యం చేసుకుంటూ, అనిత్యమైన భాగానికి దూరం కావాలి. ఇది అన్ని రకాల సాధకులూ అనుసరించదగిన మార్గమే.

ఏకాగ్రత కోసం ఒక రూపుదాల్చిన దైవాన్ని కొలవడం మనలో చాలామందికి అవసరం. మన ఇష్టదైవం మీద ధ్యానం చేస్తూనే, మన ఇష్టదైవం వెనుక ఉన్న దివ్యత్వపు సూత్రాన్ని గురించి యోచించాలి. ఈ విధంగా సాకార, నిరాకార ధ్యానాలను మేళవించడం నేర్చుకుంటాము. ఈ విధమైన మధ్యేమార్గం కాకుండా, పూర్తిగా అద్వైతభావనలతో నిండిన ధ్యానం కూడా అప్పుడప్పుడు చేస్తూ ఉండాలి. ఈ అద్వైత ధ్యానంలో మనలో ఉన్న ఆత్మను, మన స్థూల-సూక్ష్మ శరీరాల నుంచి వేరు చేసి దర్శించాలి. ఈ పద్ధతి కూడా మనందరమూ పాటించదగినదే.

ఒక్కొక్క రోజు ఒక్కొక్క రకమైన ధ్యాన పద్ధతిని ఎంచుకుంటూ, ఒక సమయపట్టికను తయారుచేసుకోవడం చాలా అవసరం. సమయపట్టిక ప్రకారం సాకార, నిరాకార ధ్యానాలకు సంబంధించిన కవిత్వాల పంక్తులను చదవడం, ఆయా పద్ధతులలో ధ్యానించడం, ఆయా రోజులలో వాటిని మళ్ళీమళ్ళీ మననం చేయడం చాలా మంచిది. మీరు ఈ విధంగా చేస్తున్నారో లేదో నాకు తెలియదు. మీ శక్తివంచన లేకుండా ఈ విధంగా చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. మన శరీరం పట్ల స్పృహ, మన వ్యక్తిత్వం పట్ల అభిమానం ఎక్కువవుతున్నట్లుగా అనిపిస్తే, అద్వైత భావనలను వికసింపజేసే పంక్తులను ఎంచుకుని వాటి మీద ధ్యానించాలి. మన మనస్సు ఎదురుతిరుగుతున్నా సరే ఈ పద్ధతిని పట్టుదలతో కొనసాగించాలి. మనం ఎంచుకున్న పంక్తులను పదేపదే గుర్తుచేసుకుంటూ, మనస్సులోనే పఠిస్తూ, మరింత లోతులకు వెళ్ళాలి. రోజూ కొత్తకొత్త పంక్తులను చదవడం కంటే ఇది ఎంతో నయం. మన హృదయాంతరాళాలలో ఈ పంక్తుల వెనుక ఉన్న భావనలు లోతుగా నాటుకోవాలి.

జీవితంలో కష్టాలు, కడగండ్లు, ఈతిబాధలు, రోగాలు మొదలైనవి ఎదురైనప్పుడు, ప్రయత్న పూర్వకంగా వాటి నుంచి దూరంగా జరిగి, మనలోని దివ్యత్వం వైపు మరలాలి. భగవంతునికి దగ్గర కాకున్నా, ప్రతి సాధకునికీ బాహ్య ప్రపంచం నుంచి దూరం కావడం మాత్రం చాలా అవసరం. కానీ ప్రాపంచికులు దీనికి వ్యతిరేకంగా చేస్తూ ఉంటారు. వివేక వైరాగ్యాలతో ప్రపంచం నుంచి వేరుపడడానికి ప్రయత్నించకుండా, భగవంతుని వైపు వెళ్ళడానికి ప్రయత్ని స్తుంటారు. గమనించవలసిన విషయం ఏమిటంటే, మన మనశ్శరీరాల నుండి మన వ్యక్తిత్వాన్ని విడదీయగలిగినంత మాత్రాన సరిపోదు. మన వ్యక్తిత్వం వెనుక ఉన్న జీవాత్మను పరమాత్మతో అనుసంధానం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. మనం చేయగలిగింది ఇంత మాత్రమే. ఆ అద్వితీయ పరబ్రహ్మ లేదా పరమాత్మ మనం అందుకోలేనంత దూరంలో ఉందని మనం స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి.

మనశ్శరీరాలతో మనం ఎంత తక్కువగా తాదాత్మ్యం చెందితే, అంత ఎక్కువ పవిత్రతను సాధించవచ్చు. అలాగే మనలోని పవిత్రత అభివృద్ధి చెందుతున్నకొద్దీ, మనశ్శరీరాలతో మనకుండే అనుబంధం తగ్గిపోతుంది. మనలో ఈ రెండు మార్పులూ సరిసమానంగా, సమాంతరంగా సాగుతాయి. కానీ మనం దీనినొక బయటపడలేని విషవలయంగా తలచకూడదు. మనశ్శరీరాలతో తాదాత్మ్యం

తగ్గిపోతున్నకొద్దీ మనం ఆత్మసాక్షాత్కారానికి దగ్గర అవుతున్నామని గ్రహించాలి. శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తులో ఈ విషయాన్ని ఒక మంచి ఉదాహరణతో వివరించారు. ఆ రోజులలో నిప్పురాజేయడానికి అరణిని వాడేవారు. దీనిలో రెండు కొయ్యలను ఉపయోగిస్తారు. ఒక పెద్దకొయ్య మీద చిన్న గుంటచేసి దానిలో ఒక కఱ్ఱలాంటి కొయ్యముక్కను ఉంచి, దానిని కవ్వాన్ని చిలికినట్లు వేగంగా తిప్పినప్పుడు అందులో నుంచి వేడిపుట్టి దానికి దగ్గరలో ఉంచిన నారను వెలిగిస్తుంది. ఇలా 'అరణితో నిప్పురాజేయడ'మనే ఉపమానాన్ని ఒక సాధనగా ఎలా మలచుకోవాలో వివరించారు:

స్వదేహమరణిం కృత్వా ప్రణవం చోత్తరారణిమ్ ।
ధ్యాననిర్మథనాభ్యాసాద్దేవం పశ్యేన్నిగూఢవత్ ॥ *(1.14)*

మన మనస్సును, దేహాన్ని అరణిలోని క్రింది భాగంగా చేసి, ఓంకారాన్ని అరణిలోని పైభాగంగా చేసి, ధ్యానం అనే ఘర్షణను కొనసాగిస్తే, లోపల నిగూఢంగా దాగి ఉన్న పరమాత్మ అనే నిప్పురవ్వ బయటకు వస్తుంది.

అంటే పట్టువదలకుండా మన జపసాధనను చేస్తూ, మన మనస్సును ఆత్మ మీద లగ్నం చేసినపుడే లక్ష్యం సిద్ధిస్తుంది. ఇదే అర్చన, విశ్లేషణలు కలగలిసిన ద్విముఖ వ్యూహం.

మనలోని ఆలోచనలను రేకెత్తించే జ్ఞానం, మనలోని అజ్ఞానాన్ని తొలగిస్తుంది. తర్వాత ఆ జ్ఞానమే తొలగిపోతుంది. జ్ఞానం సాధకునికి జీవాత్మ, పరమాత్మల యదార్థ స్వభావాన్ని ఎరుకపరచి ఆరెంటి పరిపూర్ణ ఐక్యతకు దోహదం చేస్తుంది. అప్పుడు జ్ఞాత, జ్ఞానం, జ్ఞేయం అదృశ్యమై శుద్ధ, అనంత చైతన్యం మాత్రం మిగులుతుంది. పవిత్రమైన, అనంతమైన, అఖండమైన, చైతన్యమయమైన పరబ్రహ్మం మాత్రమే మిగులుతుంది.

ద్వైతభావనలతో ఉన్న భక్తుడు తనలోని జీవాత్మను పరమాత్మ యొక్క దివ్యత్వంతో అనుసంధానం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అద్వైతభావనలతో ఉన్న సాధకుడు, విశ్లేషణ అనే పరమాతిశయమైన ఉపకరణంతో దివ్యత్వం లేని ప్రతి వస్తువునూ కాదని, చివరకు దివ్యత్వాన్ని చేరుకుంటాడు. పద్ధతులు వేరైనా, ఇద్దరూ తమ అహంకారాన్ని జయిస్తారు. భక్తుడు, నేనేమీ కాదు, నీవే సర్వం అంటాడు. అద్వైతి, నేను లేను, అంతా అనంతపరమాత్మే. నేను అనేదిలేదు, ఉన్నదంతా పరమాత్మే అంటాడు. ఒక సంస్కృత శ్లోకంలో ఈ భావనలను చక్కగా వెలిబుచ్చారు:

తవాస్మీతి భజత్యేకః త్వమేవాస్మీతి చాపరః ।
ఇతి కిఞ్చిత్ విశేషోఽపి పరిణామః సమోద్వయోః ॥ *(నరహరి, బోధసార)*

కొందరు నేను నీవాణ్ణని అంటుంటే, మరికొందరు నేనే నీవంటారు. ఈ చిన్నపాటి భేదం తప్పిస్తే, వీరందరూ చేరే గమ్యం ఒకటే.

ఇంకోలా చెప్పాలంటే, అనంతమైన 'నీవు', అపరిమితమైన 'నేను' – ఈ రెండూ ఒకటే. ఈ రెండు భావనలూ ఒకే సాక్షాత్కారానికి దారి తీస్తాయి. ఈ భావనల ప్రకటీకరణలో, అనుష్ఠానంలో మాత్రమే మనకు తేడా కనిపిస్తుంది.

26.

భగవంతుని సాన్నిధ్యాన్ని అభ్యాసం చేయడం

మీ మనస్సును ఒక ఉన్నతమైన స్థాయిలో నిలపండి

ఉదయం, సాయంత్రం రెండు గంటలు ధ్యానంలో గడపడం ఆధ్యాత్మిక జీవనం అనిపించుకోదు. ఆ ధ్యానపు మనఃస్థితిని రోజంతా నిలుపుకోగలగాలి. రోజువారీ పనులను మనం చేస్తున్నా, మనలో ఒక ఆధ్యాత్మిక ప్రవాహం కొనసాగుతూ ఉండాలి. దీని వలన అపవిత్రమైన ఆలోచనలు మనలో తలెత్తకుండా ఉంటాయి. ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు చక్కగా మనస్సును ఏకాగ్రపరచడంలో ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. మనం రోజూ చేసే ధ్యానసాధనకు పరిపూర్ణంగా లేదా అనుబంధంగా, ఈ భగవత్సాన్నిధ్యాన్ని అభ్యాసం చేయాలి. సరైన దృక్పథంతో చేయగలిగితే, ఇదే ఒక తీవ్రమైన సాధన అవుతుంది. ఏకాగ్రత లేకుండా గంటల తరబడి చేసే ధ్యానం కంటే, ఇది ఎంతో మంచిది.

భగవద్గీత రెండవ అధ్యాయంలో ముక్తిని పొందిన మానవుని (స్థితప్రజ్ఞుని) లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయని అర్జునుడు ప్రశ్నిస్తాడు. భగవద్గీతలోనూ, ఇతర ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలలోనూ పదేపదే, ఇలా పరిపూర్ణతను సాధించిన సాధకుని లక్షణాలను ఏకరువు పెట్టవలసిన అవసరం ఏమిటి? ఆదిశంకరాచార్యులు భగవద్గీత రెండవ అధ్యాయపు భాష్యంలో ఈ విషయాన్ని వివరించారు: పరిపూర్ణతను ఇంకా చేరుకోని సాధారణ సాధకులు, ఈ పరిపూర్ణతను సాధించిన పురుషుని లక్షణాలను ఆదర్శవంతమైనవిగా భావిస్తూ, అభ్యాసం చేయాలి. సాధారణ సాధకునికి ఎంతో కష్టంగా తోచే ఈ అభ్యాసాలు, పరిపూర్ణత సాధించిన వారికి అలంకారాలతో సమానం.

ఈ సూచనలన్నింటి ముఖ్యోద్దేశం ఏమిటంటే, మనస్సును అన్నివేళలా ఉన్నతమైన స్థాయిలో ఉంచుకోవడమే! మనస్సు క్రింది స్థాయిలకు రాకుండా చూచుకోవడం చాలా అవసరం. మీరు ఉన్నతమైన మీ పారమార్థికాదర్శాన్ని మరచిపోయి, ప్రాపంచికమైన వ్యవహారాలలో కూరుకుపోయినప్పుడు మనస్సు దిగజారుతుంది. మన పనుల నుంచి, బాధ్యతల నుంచి తప్పించుకోవడం ఎలాగూ

సాధ్యం కాదు కాబట్టి, వీటినే భగవంతునితో అనుసంధానించే సాధనలుగా మాధ్యమాలుగా మలచుకోవాలి. ఈ విధంగా చేయలేకపోతే, ద్విసంధ్యలలో మనం తీవ్రంగా చేస్తున్నామనుకొనే జపధ్యానాలు పారమార్థిక పురోగతిని ఇవ్వలేవు. మనం సర్వకాల సర్వావస్థలలో భగవంతుణ్ణి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. ఈ పని చేయడానికి కల ఏకైకమార్గం, మనం చేసే ప్రతి ఆలోచననూ, ప్రతి కార్యాన్నీ దైవంతో ముడిపెట్టడమే. మనస్సును ఖాళీగా ఏ ఆలోచనా లేకుండా ఉంచడం, గతాన్ని తలుచుకుంటూ పరిపరి విధాల మథనపడడం వంటి పోకడలు ప్రమాదకరం. అవి మన ప్రగతికి నిరోధకాలుగా పనిచేస్తాయి. మనస్సును శూన్యంగా, తగినంత పని లేకుండా ఉంచడం వలన, పనికిమాలిన ఆలోచనలను చేయడం లేదా గతాన్ని గురించి తలచడం చేస్తూ ఉంటుంది. దీనివలన ప్రయోజనం సున్నా.

మీరు ఒకవేళ అటువంటి మనఃస్థితికి చేరుకుంటే, వెంటనే ఏదో సద్గ్రంథాన్ని తీసుకుని పఠించండి. లేదా ఎవరికైనా నిస్వార్థసేవను చేయండి. అప్పుడు ఆ మనఃస్థితి మనల్ని వదలిపోతున్నట్లు మీరే గమనిస్తారు. గతాన్ని తవ్వుకుంటూ కూర్చోవడం వలన మీరు సమయాన్ని వృథా చేయడమే కాక, కొత్తకొత్త అడ్డంకులను 'స్వయంకృషి'తో తయారు చేస్తారు. గ్రంథపఠనం యొక్క ప్రాముఖ్యతను ఎక్కువచేసి చెప్పడం లేదు. సాధకులందరికీ ఇది చాలా ముఖ్యం. ధ్యానం ద్వారా సర్వాన్నీ సాధించవచ్చునీ, గ్రంథపఠనం అనవసరం అనీ అనుకోవడం విఱ్ఱవీగడమే అవుతుంది. నిస్సందేహంగా ధ్యానం మనలోని ఉన్నతమైన జ్ఞానకేంద్రాలను తెరుస్తుంది. కానీ మనలోని మానసికశక్తులను, ప్రాణశక్తులను ఆ కేంద్రాల ద్వారా లేవనెత్తడం అంత సులువు కాదు. ఆ శక్తులలోని 'మిగులు' క్రింద కేంద్రాల వద్దే ఉండిపోయి, మన మనస్సులో లేనిపోని కలతలు రేగవచ్చు. కాబట్టి గ్రంథపఠనం, నిస్వార్థసేవలను సాధనలో భాగంగా స్వీకరించాలే కానీ వాటిని వేరుగా చూడడం, నిర్లక్ష్యం చేయడం పనికిరాదు. మన సాధనలో అవి తప్పనిసరి అయిన విధ్యుక్త ధర్మాలు. మీరు సృజనాత్మకతతో నిండిన పనులను (అంటే సంగీతం, సాహిత్యం, చిత్రలేఖనం వంటి లలితకళలు) వేరే సమయాలలో చేయగలిగితే, ఇక జీవితంలో విసుగుకు తావు ఉండదు. లేకపోతే ప్రారంభదశలోని సాధకులకు ఆధ్యాత్మిక జీవనం కష్టతరంగా మారుతుంది.

ఒక రోజులో ఎన్నిసార్లు మనం దైవం గూర్చి ఆలోచిస్తామో అదే మన ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి కొలబద్ద. పారమార్థిక జీవనం అంటే కేవలం రోజుకు

రెండుసార్లు ధ్యానం చేయడం కాదు. మన దైనందిన పనులలో, విధి నిర్వహణల మధ్య నిరంతరం భగవద్భావనలు పుడుతూ ఉండాలి. అదేనిజమైన ఆధ్యాత్మిక జీవనం. ఇలా కాకపోతే మీరు 'ఒక రోజు రాజు' లాగా ఒకటి రెండు గంటలు మాత్రమే 'ఆధ్యాత్మికులు'గా ఉంటారు. మిగిలిన సమయాలలో మీకు ప్రాపంచికులకు తేడా ఏమీ ఉండదు.

ఈ విధంగా మనలోని దివ్యత్వాన్ని పదేపదే జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవాలంటే, ప్రయత్న పూర్వకమైన దీర్ఘకాల పరిశ్రమ చాలా అవసరం. ఎన్నో చేదు అనుభవాలు, ఎంతో మంది నిష్ఠురమైన మనుష్యులు ఎదురుకావచ్చు. అందువలన మనస్సు కలత చెందవచ్చు. మనం చేయవలసిందేమిటంటే, ఈ అనుభవాలను కూడా దైవంతో అనుసంధానించాలి. భగవంతుని విశాలసృష్టిలో, మనకు జీవితంలో ఎదురుపడే చెడ్డవారికి, దురదృష్టకరమైన సంఘటనలకు కూడా చోటు ఉందని గ్రహించాలి. అప్పుడు మన మీద అవి చూపగలిగే ప్రభావపు తీవ్రత తగ్గుతుంది. పట్టువిడవకుండా అభ్యాసం చేసి, మనలోని దివ్యత్వాన్ని ముందుకు తెచ్చి, అహంకారాన్ని వెనక్కు పంపగలుగుతాము. క్రమక్రమంగా మన ఆలోచనలలో దైవానికి అతిముఖ్యమైన స్థానాన్ని ఇవ్వగలుగుతాము. అల్పమైన అహంకారానికి అంటిపెట్టుకోవడమే ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఎదురయ్యే ముఖ్య సమస్య. దీన్ని తగ్గించాలి. ఇతరులు, పరిస్థితులు మన ఆధ్యాత్మిక సాధనకు అడ్డంకులుగా మారే అవకాశం కన్నా, మనపట్ల మనకున్న దృక్పథమే ఒక అడ్డంకిగా మారే అవకాశం ఎక్కువ.

నిరంతర అభ్యాసం

అభ్యాసం ద్వారా భగవన్నామ జపాన్ని లేదా భగవత్ప్రార్థనను లేదా భగవదాలోచనను, మీరు ఏ పని చేస్తున్నా కొనసాగించవచ్చు. ఈ విధంగానే మీరు మీ పనిని ఆరాధనగా మార్చుకుని, భగవంతునికి చేరువ కాగలరు.

నిర్దిష్టమైన సమయాలలో జపధ్యానాదులను చేయడం ఎంతో అవసరం. అందుకు సందేహం లేదు. కానీ అంతటితో సరిపెట్టకూడదు. ప్రార్థన, స్మరణ, మననం మొదలైన సాధనలతో నిండిన మనఃస్థితితో మన రోజువారీ కార్యక్రమాలను చేసుకోవాలి. దైవానికి నివేదనగా చేయబడిన మన దైనిక కర్మలే మన పారమార్థిక సాధనగా మారతాయి. నిర్దిష్టమైన సమయాలలో చేసే జప ధ్యానాదులకు సమానంగా మనల్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. మనం చేసే ప్రతి పనినీ ఆరాధనగా అర్పణ చేసే శ్లోకాన్ని మళ్ళీ ఒకసారి జ్ఞాపకం చేసుకుందాము:

యద్యత్కర్మ కరోమి తత్తదఖిలం శంభో తవారాధనం । *(శివ మానసపూజ, 4)*

రోజూ చేసే జపధ్యానాల విషయంలో చాలా నిష్ఠగా ఉండండి. కానీ, దానితోపాటు ఆ పవిత్రమైన స్పందనలను రోజంతా మీతో పాటు ఉండనివ్వండి. మీ తీరిక సమయాలను, ఎంత ఎక్కువ భగవన్మయం చేయగలిగితే, అంత మార్పు మీలో సంభవిస్తుంది. భగవంతుణ్ణి మీలోనే అనుభూతి చెందగలుగుతారు. మీ హృదయం ప్రేమ, ఆనందం మొదలైన గుణాలతో నిండిపోతుంది. కొంతకాలానికి అవి పైకి పొంగి, ప్రవహించి ఇతరులకు కూడా మంచి చేస్తాయి.

ఆధ్యాత్మిక పథంలో పయనించేవారి జీవితంలో ఒడుదొడుకులు సర్వ సాధారణం. వాటి గురించి కలతపడవద్దు. ఒక నది సాగరాన్ని సమీపిస్తున్నప్పుడు, ఆ నదిలోని కెరటాలు ఎగసి పడుతూ ఉంటాయని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు. మీ మనఃస్థితులను గురించి ఎక్కువ బెంగ పెట్టుకోవద్దు. మనస్సుకు ఆరోహణలు, అవరోహణలు తప్పనిసరి. కానీ మీరు జపధ్యానాలను వదలకుండా అభ్యాసం చేస్తే, ఎన్నడూ మార్పు చెందని ఆ పరబ్రహ్మం యొక్క సన్నిధిని మీలోనే అనుభూతి చెందవచ్చు. అప్పుడు మీకు మరింత స్థిరత్వం చేకూరుతుంది. మీలోని యోచనాశక్తి, విశ్లేషణాశక్తి మరింత అభివృద్ధి చెందుతాయి.

మీ జపధ్యానాలు పూర్తి అయ్యాక, మీ దినచర్యను ప్రారంభించండి. జీవులన్నింటిలోనూ ఉన్న పరమాత్మ, మీలోనూ, మీ తోటివారిలోనూ ఉన్నట్లుగా భావిస్తూ ముందుకు సాగండి. మీరందరూ ఆ పరమాత్మలో నివాసం ఉన్నట్లుగా కూడా భావించండి.

ఇలా చేస్తే ఆత్మ, పరమాత్మల కలయిక యైన నీ హృదయ కేంద్రాన్ని మరింతగా అనుభూతి చెందుతావు. కొంతకాలానికి గొప్ప మానసిక, భౌతిక నిశ్చలతను పొందుతావు.

అంతరంగంలో దివ్యత్వం(దైవం)తో సంబంధం

ప్రతి సాధకునికీ ఒక నిర్దిష్టమైన చైతన్యపు కేంద్రం, ఒక ఇష్టదైవం, ఒక మంత్రం (ఇష్టదైవపు నామం) ఉండాలి. ఒక ఓడలోని దిక్సూచి ఎల్లవేళలా ఉత్తరం దిక్కును సూచిస్తున్నట్లు సాధకుని మనస్సు ఎప్పుడూ అతడి చైతన్యకేంద్రంలోని ఇష్టదైవపు రూపనామాలవైపు తిరిగి ఉండాలి. మరో ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే చైతన్యకేంద్రం ఉన్నతస్థాయికి సంబంధించినది అయివుండాలి. ఆ ఉన్నతస్థాయి వద్ద తన మనస్సును సర్వకాలాలలో నిలపడం నేర్చుకోవాలి. ఉదయం చేసే ధ్యానంలో ఈ

విధంగా కనుక చేయగలిగితే, మిగిలిన రోజంతా ఇదే విధంగా గడపడం అతనికి ఎంతో సులువు అవుతుంది. తన చైతన్యపు కేంద్రంలోని అంతరాత్మను లేదా ఆత్మను నిర్ధారించగలిగితే, అతడు తన ధ్యానగమ్యాన్ని ఆ కేంద్రంతో సులువుగా జోడించ గలుగుతాడు. సాధకుడు తన చైతన్యకేంద్రంలో పాతుకుపోయి ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి. మన చైతన్యకేంద్రం నుంచి మనస్సు స్థానభ్రంశం పొందితే, వేరేచోట పాతుకోవాలని చూస్తుంది. ఇది అస్థిరత్వానికీ, అభద్రతాభావనకూ దారితీస్తుంది. జ్ఞానమార్గంలో పయనించేవారు స్వయంవిశ్లేషణను ఎల్లవేళలా చేస్తూ, తమ చైతన్య కేంద్రం మీద పట్టు సడలిపోకుండా చూచుకోవాలి. ఈ విధంగా చేయగలిగినవారు తమ సమతౌల్యతను కాపాడుకుంటూ, ఆధ్యాత్మిక నిస్పృహకు లోనవ్వరు.

కానీ భక్తుని పద్ధతి వేరుగా ఉంటుంది. అతడు తన ఇష్టదైవం యొక్క రూపానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇస్తాడు. ఆ రూపు గుర్తుకు రాకపోతే అతడు ఎంతో వ్యాకులపడతాడు. ఈ మార్గంలో పయనించేవారు తమలోని చైతన్యాన్ని ఇష్ట దైవపు చైతన్యంతో అనుసంధానించడం నేర్చుకోవాలి. ఇష్టదైవం సజీవంగా మీలో ఉన్నట్లుగా అనుభూతి చెందలేని సమయాలలో, ఏ ఆధారం లేక గాలిలో కొట్టుకు పోతున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి సాధకుడు తన ధ్యానంలో ఇష్టదైవాన్ని సుస్పష్టంగా చూడగలుగుతాడు. కానీ ఆ రూపంతో సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకో లేకపోతాడు. అంటే తనలోని చైతన్యాన్ని ఇష్టదైవపు చైతన్యంతో అనుసంధానం చేయలేకపోతాడు. దీని వలన తీవ్రమైన వ్యాకులత అతనిలో జనిస్తుంది. అస్థిరత్వంతోనూ, అభద్రతా భావనతోనూ నిండిపోయిన సాధకుడు, అటువంటి మానసికపరమైన శూన్యంలో నిరుత్సాహంతో చాలా రోజులు గడపాల్సి వస్తుంది.

ఈ విధంగా మీకు జరిగితే, కలతపడవద్దు. ఇది తాత్కాలికమే అని గుర్తు చేసుకుంటూ, ప్రార్థన, జపం, ధ్యానం, పఠనం కొనసాగించండి. ఆ అంతర్గతమైన వ్యాకులత కొంతకాలానికి సమసిపోతుంది. అంతేకాదు, ఆ తర్వాత ఇష్టదైవంతో మిమ్మల్ని మీరు మరింత గాఢంగా అనుసంధానించుకోగలుగుతారు.

వాస్తవంగా మనలోని ఆత్మ పరమాత్మతో ఎల్లప్పుడూ అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. మన పూర్వసంస్కారాల వలన, మనలోని కల్మషాల వలన, మన హీన ప్రవృత్తి కారణంగానూ అజ్ఞానం అనే వలయంలో మనం చిక్కుకున్నాము. దీని వలన పరమాత్మతో సంసర్గాన్ని మనం అనుభూతి చెందము. కాబట్టి మన మనస్సును పవిత్రీకరించుకొని ఉన్నతస్థాయికి చేరుకుని పరమాత్మ సంసర్గాన్ని

అనుభవించాలి. అందువలనే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో మనోనైర్మల్యానికి అంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడింది.

ఆధునిక తరాలవారి సమస్య ఏమిటంటే, ఇష్టదైవం పట్ల వారికి ప్రేమ కలగదు. అందువలన ఇష్టదైవంతో సంబంధం నెలకొల్పుకోవడంలో వారు విఫల మవుతుంటారు. ఇష్టదైవం పట్ల నిజమైన ప్రేమ కనుక ఉంటే, ఆ ప్రేమ సేవ రూపంలో ప్రకటితమవుతుంది. అప్పుడు మనం చేసే ప్రతి పనీ ఇష్టదైవం యొక్క ఆరాధనగా మారుతుంది.

మితిమీరిన పని కూడా అడ్డంకే

మనలో కొంతమంది ప్రపంచాన్ని రక్షించాలనే సదుద్దేశాన్ని కలిగివుంటారు! కానీ విచిత్రమేమిటంటే, వారిని రక్షించుకునే మార్గం వారికి తెలియదు. మీ సొంత సమస్యలను ముందు పరిష్కరించుకోకుండా ఈ ప్రపంచపు సమస్యలను ఎలా పరిష్కరిస్తారు? సమాజపరివర్తన కోసం వాదించే పిడివాదులతో ఇదే సమస్య. వారిపట్ల వారికి ఏ అవగాహనా ఉండదు కానీ తోటివారిని త్రోవలో పెట్టాలని చూస్తుంటారు. సరైన అవగాహన లేకపోవడం వలన, మనం పనిని ఎంత ఎక్కువ చేసుకుంటామంటే, మన ఆసక్తి, సమయం ఆ పని చెయ్యడంలోనే పూర్తిగా ఖర్చయిపోతాయి. మన పనులు అనవసరంగా పెంచుకోకూడదు. పని వెనుక మనం పరిగెత్తవలసిన అవసరం లేదు. మనకు కొంత తీరిక అవసరం. ఆ సమయాన్ని ఆధ్యాత్మిక సాధనకు కేటాయించాలి.

మితిమీరిన పని పారమార్థిక జీవితంలో నిస్సందేహంగా నిరోధకం. ఇలా పనిని పెంచుకునే వారిని చాలా మందిని మనం చూస్తుంటాము. ఎక్కువగా, పాశాత్యదేశాలలోని వారు సరైన గమ్యం లేకపోవడం వలన పనిని పెంచుకుంటూ, అవిశ్రాంతికి లోనవుతుంటారు. శ్రీరామకృష్ణులు కూడా పనిని పెంచుకోవడాన్ని నిరసించారు. మానసికమైన సమతౌల్యత లేకపోవడం వల్లనే ఇలా జరుగుతుంది. తప్పనిసరిగా చేయవలసిన బాధ్యతల నుంచి తప్పుకోవడానికి కూడా కొందరు ఇలా చేస్తుంటారు. తన తీరిక సమయాన్ని సరైన విధంగా వినియోగించుకోకుండా, ఏమీ సాధించలేము. ఇలా చేసేవారి మనస్తత్త్వం కూడా అసహజంగా తయారవుతుంది. మనకు సాధారణ మానవుని మనస్సును ప్రతిబింబించే కోతి కథ తెలుసు. ఆ కోతి మధువును త్రాగిందట! ఆ స్థితిలో దానికి తేలు కుట్టిందట! ఆపైన

ఒక దయ్యం ఆవహించిందట! అప్పుడు ఆ కోతి చేష్టలు ఏ విధంగా ఉంటాయి? మితి మీరి పని చేసేవారు కూడా ఇదే విధంగా పని చేస్తారని చెప్పడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. అరకొరగానూ, ఏదో చేశాంలే అన్నట్టుగానూ, సగం-వెఱ్రితో చేసినట్టుగా ఉంటాయి వారి పనులు. ఆపైన వారు ఆధ్యాత్మిక సాధనకు సమయం కుదరడం లేదని వాపోతుంటారు! అవిశ్రాంతిగా ఉంటూ అస్తవ్యస్తంగా పని చేయడం లేదా సోమరితనం వలన అసలు పని చేయకపోవడం - రెండూ చెడ్డవే. సరైన పద్ధతి లేకుండా ఏదోవొకటి చేయాలన్న తపన, అసలు కదలడమే ఇష్టంలేని మందకొడితనం - ఇటువంటివి పనికిరావు. మితిమీరిన పని గురించి గొప్ప చెప్పుకోవడం అనవసరం. ఇదంతా సాధనను తప్పించుకునేందుకు ఒక సాకు మాత్రమే. వారి మనస్సులో వారే అలజడిని సృష్టించుకుని, తద్వారా మానసిక సమతౌల్యాన్ని కోల్పోయి, దీనికి బాధ్యత అని అందంగా పేరు పెట్టి, చేయవలసిన పనుల నుంచి తప్పించుకుంటుంటారు. నిజమైన బాధ్యత అనేది చాలా విభిన్నంగా ఉంటుంది. సమాజంలో లేదా బంధువులకు సంబంధించిన అన్ని రకాల ఉత్సవాలకు, పండుగలకు, పబ్బాలకు హాజరవుతూ సమయం వృథా చేస్తుంటారు. వాటి వలన మనస్సు కలుషితం అవుతుంది. దీని వలన మీకు, ఇతరులకు కూడా ఏ ఉపయోగం లేదు.

పశుప్రాయంగా బ్రతికే వారికి పారమార్థిక జీవనం ఎంతో కష్టంగా తోస్తుంది. అలాగే జీవన పోరాటంలో రోజంతా గడిపివేసే వారికి కూడా. ఇటువంటివారు పారమార్థిక జీవనంలో పురోగతి సాధించడం అరుదు. ప్రతివారికి ఎంతోకొంత తీరిక ఉండాలి. దానిని వారు చక్కగా ఉపయోగించుకోవాలి. భగవదారాధనలో భాగంగా ప్రార్థన, జపం, ధ్యానం, సద్గ్రంథ పఠనం, నిస్వార్థ సేవలు చేయాలి. వీటికి వీలైనంత ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి. మనం చేసే పనిని పూర్తి వైరాగ్యంతో, ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా చేయాలి. మనము, గమ్యం చేరడానికి పని ఒక సాధన మాత్రమే. పనే మన గమ్యం కాదు.

మనం రకరకాల ఉపకరణాలను వాడుతుంటాము. అవి ఏమాత్రం అనుబంధం లేకుండా కేవలం ఉపకరణాలుగా ఎలాగైతే పని చేస్తుంటాయో, అలాగే మనల్ని మనం భగవంతుని ఉపకరణాలుగా భావిస్తూ పని చేయాలి. అప్పుడు మన స్వభావం పూర్తిగా మారిపోతుంది. మన దృక్పథం ఆధ్యాత్మిక దృక్పథంగా మారిపోయి, మనం చేసే పని ఆధ్యాత్మిక సాధనగా, భగవత్సేవగా మారుతుంది.

మనం చేసే ప్రతి పని భగవంతుని ఆరాధన అన్న భావంతో చేయాలి. కొన్ని రకాల పనులను చేయకూడదు. వాటిని భాగవతం ఇలా వివరిస్తోంది:

నేహ యత్కర్మ ధర్మాయ న విరాగాయ కల్పతే ।
న తీర్థపదసేవాయై జీవన్నపి మృతో హి సః ॥ *(3.23.56)*

ధర్మమే ప్రాతిపదిక కానివి, వైరాగ్యం పెంపొందించనివి, హరి పద సేవ కానివి అయిన పనులను చేయకూడదు. అలాచేయువాడు జీవన్మృతునితో సమానం.

పని - ఆరాధన

సాధన మొదటి రోజులలో సాధకుడు పూర్తి శరణాగతితో పనిని, ఆరాధనను అనుష్ఠిస్తున్నా, రెంటికీ కొంత తేడాను అనుభూతి చెందవచ్చు. కానీ కొంత కాలానికి, బాహ్యమైన పనులను, బాధ్యతలను నెరవేరుస్తూనే అంతరంగంలో ఆరాధనను కొనసాగించవచ్చునని తెలుసుకుంటాడు. మొదట తాను చేసే పనులను నిస్వార్థసేవలుగా మార్చుకోవాలి. దీనికి ఏకైకమార్గం తన పనుల ఫలితాలను భగవదర్పితం చేయడమే. తర్వాత భగవంతుని ఉపకరణంగా మారి పనిచేయడం నేర్చుకుంటాడు. అప్పుడు జీవితమే నిరాఘాటమైన నివేదనగా మారుతుంది.

పని, ఆరాధన చేదోడు వాదోడుగా పరస్పర సహకారంతో సాగిపోవాలి. ఈ రెండూ కూడా మనస్సును పవిత్రీకరించి, మనలోని చైతన్యాన్ని జాగృతం చేస్తాయి. ఈ రెంటికీ మధ్య అవినాభావ సంబంధం ఉన్నట్లుగా గుర్తించాలి.

మరో ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే, 'ధ్యానం' అనే నెపంతో మన మీద ఉన్న బాధ్యతలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. మన బాధ్యతల నిర్వహణలో భగవంతుణ్ణి మనఃస్ఫూర్తిగా గుర్తుకు తెచ్చుకోగలిగితే, విడిగా కూర్చొని ధ్యానం చేయనక్కరలేదు. సాధకుడు ఏదో ఒక రూపంలో భగవంతునితో అనుసంధానం కలిగి ఉండాలన్నది ముఖ్యమైన విషయం. దీనికి సులభమైన మార్గం మనం ఏ పని చేస్తున్నా మంత్రజపం చేస్తూ ఉండడమే. జపం అనే చక్రాన్ని నిర్విరామంగా మీలో తిరగనివ్వండి అని బ్రహ్మానంద స్వామి మాకు బోధించేవారు (Eternal Companion, p181) శబ్దరూపంలో ఉండే చిహ్నం యొక్క సహాయం తీసుకోండి. మీ తీరిక సమయాలను భగవన్నామంతో నింపి వేయండి.

సేవ చేసే అవకాశం వస్తే, ఏమాత్రం సణుక్కోకుండా ఆ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. లేకపోతే మన ఆత్మవికాసం కుంటుపడుతుంది. అలాగని

మితిమీరిన పనిని తలకెత్తుకోవద్దు. అవకాశానికి తగ్గట్టుగా దోషరహితంగా పని చేయండి. మనం జీవితంలో ఎదగాలంటే ఇవ్వడమే మార్గం, తీసుకోవడం కాదు. మనం పొందిన ప్రతిదానికీ ఏదో ఒక రూపంలో ప్రత్యుపకారం చేయాలి. బిచ్చగాడి మనస్తత్త్వంతో జీవించవద్దు. అనాసక్తతతో జీవించాలి, కానీ హృదయం దయతో నిండివుండాలి. అవకాశం దొరికిన వెంటనే సేవ చేయాలి. కానీ అనుబంధం పెంచుకోకుండా, మనల్ని భగవంతుని ప్రతినిధులుగా భావిస్తూ చేయాలి.

ఆధ్యాత్మికపరమైన సహాయం చేయడం అంటే, లేని గొప్పతనాన్ని ఆపాదించుకుని 'గురువు'లాగా వ్యవహరించడం (గొప్పలు చెప్పుకోవటం) అవుతుందని మనం భయపడవచ్చు. 'మనం ఎంతో గొప్పవాళ్ళం' అన్న గర్వం మనలో లేకపోతే, ఈ విషయం గురించి భయపడవలసిన పని లేదు. కాబట్టి ఆ విధమైన సేవ చేసే అవకాశం వచ్చినపుడు వెనక్కు తగ్గకుండా, చేతనైన సహాయం చేయడమే మేలు.

పనిని ఆరాధనగా మార్చే ప్రయత్నంలో భాగంగా, ముందు జపధ్యానాలను నియమబద్ధంగా ఆచరిస్తూ ఆధ్యాత్మికపరమైన మనఃస్థితిని మన సొంతం చేసుకోవాలి. ఒక మనిషి ఒక పనిని మొదలుపెట్టినపుడు, ఆ పని చేసే సమయం అంతా భగవంతుణ్ణి స్మరించడం సాధ్యం కాకపోవచ్చు. కాబట్టి ఆ పని మొదట్లోనూ, మధ్యలోనూ, చివర్లోనూ భగవంతుణ్ణి జ్ఞాపకం చేసుకుని, పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సేవ చేస్తున్నామనే భావనను మనస్సులో నింపుకోవాలి. తద్వారా ఏ పని చేస్తున్నా, ఆయనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం అలవాటుగా మారుతుంది.

మన మనస్సులో రెండు రకాల ప్రవాహాలు ఉంటాయి. ఒకటి పైన ఉండేది, రెండవది క్రింద ఉండేది. సాధారణంగా క్రింది ప్రవాహం పనికిమాలిన ఆలోచనలతో నిండివుంటుంది. మనకు ఇవ్వబడిన పనిని చేసే సమయంలో, ఆ పని భగవత్సంబంధమైనదని భావిస్తూ చేయడం ద్వారా, మన మనస్సులోని క్రింది ప్రవాహానికి శిక్షణ ఇవ్వవచ్చు. ఈ విధంగా పని చేయడం వలన యాంత్రికంగా పని చేయడం, ప్రాపంచికమైన ఆలోచనతో పని చేయడం తగ్గిపోతాయి.

పరిస్థితుల ప్రభావం వలన, చేయవలసిన పని కంటే ఎక్కువ పని చేయవలసి రావచ్చు. మనస్సుకు సరైన శిక్షణ ఇస్తే, ఎంత ఎక్కువ పనిలో ఉన్నా, ఎంత పని ఒత్తిడిలో ఉన్నా భగవంతుణ్ణి గుర్తుచేసుకోవడం సాధ్యపడుతుంది. కానీ ఈ స్థితిని చేరాలంటే, తప్పనిసరిగా క్రమబద్ధమైన సాధనను చాలా రోజులు చేయాలి.

భగవంతుడు మాత్రమే కర్త అని మనస్సు విశ్వసించడం ఎలా? పని,

ఆరాధనల ద్వారా మొదట నీ ఆత్మకు ఆత్మ అయిన భగవంతుని సాన్నిధ్యాన్ని అనుభూతి చెందగలిగితే ఈ విశ్వంలో ఆయన సంకల్పమూ, శక్తీ నీ మనఃశ్శరీరాల ద్వారా, ప్రతీ దాని ద్వారా ప్రకంటిపబడటం తెలుసుకుంటావు.

ఇది శరణాగతికి దారితీస్తుంది. శరణాగతి అంటే తనువును, మనస్సును, ఆత్మను పరమాత్మకు సమర్పించి భగవంతుని చేతిలో ఉపకరణంగా మారడం కోసమే ప్రార్థిస్తూ, సర్వమానవాళి హితం కోసం, స్వీయముక్తి కోసం శ్రమించడం అని విస్తృతార్థంగా చెప్పుకోవచ్చు. మనిషిలో దాగివున్న పరమాత్మను సేవిస్తూ, తద్వారా అత్యున్నతమైన మానవగమ్యాన్ని అంటే దైవసాక్షాత్కారాన్ని చేరుకోవడమే వీటి సారాంశం. మన వద్దకు వచ్చినవారికి సర్వవిధాలా అంటే, భౌతికమైన, మేధాపరమైన, నైతికపరమైన, ఆధ్యాత్మికపరమైన సేవలను అందించాలి.

ఇంతకు పూర్వం చెప్పుకున్నట్లుగా, సేవలు చేస్తూనే భగవత్పరమైన చింతనం కూడా చేస్తూ, మన సేవల ప్రతిఫలాలను ఆయనకే అర్పించాలి. ఆయనే మన గమ్యం అన్న విషయం మరచిపోయి పని చేసేవారే యంత్రాలలా తయారవుతారు. మనం చేస్తున్న పని తలకు మించిన భారం అయినా, ఏమీ ప్రమాదం లేదు. కానీ ఆత్మ నివేదనంతో అంటే పరమాత్మకు అర్పణగా చేయకపోవడం వల్లనే కష్టనష్టాలు కలుగు తాయి. ఆత్మసాక్షాత్కారం అనే గమ్యాన్ని ఎదురుగా ఉంచుకుని, మనలోని అహంకారాన్ని దివ్యత్వంలో లీనం చేసి పని చేస్తేనే, మన శ్రమ నివేదనగా మారుతుంది. మన సర్వస్వాన్నీ త్యాగం చేసి, ఇతరులు చెప్పిన ప్రతిమాటనీ శిరోధార్యంగా భావించి పని చేయాలని చెప్పేవారికి ఈ నివేదన యొక్క అంతరార్థం బోధపడలేదని చెప్పవచ్చు. ఎంతోకొంత బోధపడినా, వారు దాన్ని సరిగా అన్వయించు కోలేక పోయారు. నిజమైన నివేదనాన్ని ఆచరణలో పెట్టగలిగినవారి అహంకారం నాశనం అయింది అని చెప్పేకంటే, అది రూపాంతరం చెందింది అని చెప్పడం సబబు. వారిలోని చైతన్యం పరమచైతన్యంలో లీనం అవుతుంది. వారి సంకల్పశక్తి పరమాత్మ సంకల్పంతో ఏకీభవిస్తుంది. చివరకు వారి శరీరం కూడా విశ్వశరీరంలో భాగంగా రూపొందుతుంది. అటువంటివారు యాంత్రికంగా తయారవడం అనేది ఎప్పటికీ జరగదు. వారు తమ అహంకారమే కేంద్రంగా కాక, ఈ విశ్వమే కేంద్రంగా గల మహోన్నతమైన జీవితాన్ని గడుపుతారు.

మీరు ఏ విధమైన వృత్తిలో ఉన్నా సరే, మీరు చేసే ప్రతి పనీ భగవంతునికి సేవగా చేస్తున్నారని భావించండి. ఆయన మీలోనూ, సకలప్రాణికోటిలోనూ

నివసిస్తున్నాడన్న విషయాన్ని మరచిపోవద్దు. భగవద్గీతలోని చివరి అధ్యాయంలో శ్రీకృష్ణుడు ఇలా ప్రకటించాడు:

యతః ప్రవృత్తిర్భూతానాం ఏన సర్వమిదం తతమ్ ।
స్వకర్మణా తమభ్యర్చ్య సిద్ధిం విన్దతి మానవః ॥ *(18.46)*

ఏ అంతర్యామియైన ఆ ఈశ్వరుని వద్ద నుండి ప్రాణులకు ప్రవృత్తి కలుగుచున్నదో, ఏ ఈశ్వరుని చేత ఈ సకల ప్రపంచాన్ని వ్యాపింపబడియున్నదో అట్టి ఈశ్వరుణ్ణి మానవుడు తనకు తగిన కర్మచే నారాధించి పరమపదమును పొందుచున్నాడు.

మీరు ఎంత చిన్న పని చేస్తూవున్నా, అది నీతినిజాయతీలతో కూడినది కావాలి. ఆ పనిని మీరు పూర్తి వైరాగ్య భావంతో, ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా చేయాలి. అలా అయితే, మీరు భగవంతుని సేవ చేస్తున్నట్లే.

తీవ్రత ఎంతో అవసరం

కార్యాలు లేదా ప్రయత్నాలు మూడు రకాలుగా ఉంటాయి. ఒక లక్ష్యం లేకుండా అప్రయత్నంగా చేసే కార్యం మొదటి రకం. ఒక లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రయత్నపూర్వకంగా చేసే కార్యం రెండవ రకం. ఒక ఉన్నతమైన చైతన్య స్థాయికి చేరుకుని, ప్రయత్నపూర్వకంగా చేసే కార్యం మూడవ రకం. మనం ఎల్లప్పుడూ మూడవ రకమైన కార్యాన్ని చేయడానికే ప్రయత్నించాలి. ఉన్నతమైన భగవచ్చైతన్యం యొక్క సంసర్గంతో పని చేయడాన్ని నేర్చుకోవాలి. అయితే ఈ స్థాయిలో పని చేస్తున్నప్పుడు, దానివల్ల కొత్త సామర్థ్యం ఏమీ వచ్చి చేరదు కానీ, ఉన్న శక్తియుక్తులకు సరైన దిశానిర్దేశం లభిస్తుంది. బయట నుంచి కొత్తగా శక్తి ఏమీ వచ్చి కలవకపోయినా, మనలో నిద్రాణంగా ఉన్న మన నిజస్వభావం జాగృతం అవుతుంది.

తీవ్రమైన అభ్యాసం ద్వారా, రోజువారీ పనులను చేస్తూనేవున్నా, మన మనస్సులో భగవంతుని వైపు సాగిపోయే ఒక లోతట్టు ప్రవాహాన్ని తయారు చేయవచ్చును. పై ప్రవాహం మన పని మీద శ్రద్ధ వహిస్తుంటే, క్రింది ప్రవాహం పరమాత్మను చింతిస్తుంటుంది. ఈ విధంగా మనలో రెండు ప్రవాహాలూ సాగిపోతుంటాయి. ఇలా ప్రయత్నపూర్వకంగా మనస్సును విభాగించడం అసంభవం కాదు. నిజానికి ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధి అది ఎంతో అవసరం. పట్టు వదలని సాధన ద్వారా మన మనస్సు మన స్వాధీనంలోకి వచ్చేస్తుంది. మనం ఎంత

ఎక్కువగా మనస్సును మన నియంత్రణలోకి తెచ్చుకోగలిగితే, అంత ఎక్కువ సమర్థతతో దాన్ని విభాగించవచ్చు. తద్వారా మన బాధ్యతలను నెరవేరుస్తూనే, భగవంతుని సాహచర్యాన్ని మానసికంగా అనుభవించవచ్చు. సాధారణ జనులలో, ఈ క్రింది ప్రవాహం పనికిరాని విషయాలతో నిండిపోయి వాడకంలో ఉండదు. మనం ధ్యానంచేసే సమయంలో ఈ రెండు ప్రవాహాలను సమ్మిళితం చేయాలి. పనిచేసే సమయంలో క్రింది ప్రవాహాన్ని విడదీసి, ఉన్నతమైన ఆలోచనలనే కాల్వల ద్వారా, వీలైనంత ఎక్కువగా ప్రవహింపజేయాలి. అంతేకాక క్రింది ప్రవాహంలోని పనికిరాని అంశాలను పైకి తీసుకువచ్చి తొలగించాలి. దీనిని విజయవంతం చేయగలిగితే, మన మనస్సు చాలావరకూ మన చెప్పుచేతలలోకి వచ్చేస్తుంది. అంతేకాక ఎంతో జాగరూకతతో మెలగుతూ ఉంటుంది. ప్రతి సాధకుడు చేయ వలసిన ముఖ్యమైన పని ఇది. నిజానికి ఆధ్యాత్మిక జీవనం అంటే మనలోని ఉన్నతమైన మనస్సు జాగృతం కావడమే. దీని ద్వారా చివరకు పరమాత్మ సాక్షాత్కారం సంభవం అవుతుంది.

పనిచేసే సమయంలో, నిష్పక్షపాతంగా మీ మనస్సును ఒకసారి విశ్లేషించండి. మీ మనస్సు ఎన్ని రకాల అనవసరమైన, పనికిమాలిన ఆలోచనలను చేస్తున్నదో చూస్తే మీరే విస్తుపోతారు. ఒక్కోసారి మనకు, ఇతరులకు హానికరమైన ఆలోచనలను కూడా చేస్తూ ఉంటుంది! ఈ విధమైన నిష్పక్షపాత విశ్లేషణ ద్వారా అవి తగ్గిపోయి, మనస్సు మీ స్వాధీనంలోకి వస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా ఈ విధమైన సాధన చేస్తే, మీ మెదడు లోని నరాలు తేలికైనట్లు, అవి మీ సాధనకు కలిగించే నిరోధం తగ్గినట్లు, మీరు గమనిస్తారు. పరమసత్యం యొక్క సాక్షాత్కారానికి మార్గం సుగమం కావడానికి, భౌతికమైన, మానసికమైన అవరోధాలను రెంటినీ వీలైనంత వరకూ తొలగించాలి.

ఇతరులతో పంచుకోవడం

సాధారణంగా ఒక విద్యను గానీ, కౌశలాన్ని గానీ, ముందు మనం నేర్చుకుని ఇతరులకు నేర్పడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాము. పారమార్థిక సాధన ప్రారంభదశలలో, ముందు మనం నేర్చుకుని, మానసికంగా బలంగా తయారవడానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి. ఇతరులకు సహాయం చేయడం మంచిదే. కానీ కొంతకాలం తర్వాత మాత్రమే. మనం ముందు చక్కగా సమాయత్తం కాకుండా, ఇతరులకు చేసే సహాయం సజావుగా సాగదు. మనలోని దివ్యత్వాన్ని ముందు బహిర్గతం చేసుకుని,

ఆ తర్వాత ఇతరులు తమలోని దివ్యత్వాన్ని గుర్తించడానికి సహాయపడాలి. ఈ రెండూ, ఒకదాని వెంట ఒకటిగా సాగుతాయి. ఒక కొత్త త్రోవలో కొంత ముందుకు పోయినవాడే, దారి తెలియనివారికి దారి చూపగలడు కదా! వివేకానంద స్వామి, "నా స్వీయముక్తిని నేను లెక్కచేయను" అని ప్రకటించిన నాటికే, ముక్తి పొంది ఉన్నారని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. అత్యున్నతమైన స్థాయికి చేరుకున్నాక మాత్రమే ఆయన ఇతరుల కోసం పని చేశారు.

భగవంతుడు మనల్ని ఉన్నతమైన మనఃస్థితిలో ఉంచుతూ, తన సేవ చేయడానికి తగిన అవకాశం ఇచ్చినపుడు, మనం ఆ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుందాము. ఈ సేవ కూడా మనల్ని గమ్యానికి చేరువ చేస్తుంది. ఒక్కోసారి మన కోసం కాకపోయినా, ఇతరుల కోసం ఉన్నతమైన మనఃస్థితిలో ఉండవలసి వస్తుంది! ఇటువంటి అవసరం ఆధ్యాత్మిక సాధనకు చోదనశక్తిగా పనిచేస్తుంది. మీ దగ్గర లేనప్పుడు, ఇతరులకు ఎలా ఇవ్వగలరు? మనకు ఇష్టం లేకున్నా, ఒక్కోసారి ప్రోగుచేయలసి వస్తుంది. ఎందుకంటే పంచవలసిన అవసరం ఉంది మరి!

మనందరం చేయవలసిన పని ఇది: మనం శ్రేయోమార్గంలో నడుస్తూ, ఇతరులను కూడా ఆ మార్గంలో నడిపించడం. నిజానికి ఈ రెంటినీ విడదీయడం కుదరదు. సేవలు అందించడం ద్వారా మనకు, తోటివారికి మధ్య ఏకత్వం పెంపొందుతుంది. మనలోని అహంకారాన్ని పోషించడం తగ్గిస్తే, ఇతరులతో సామరస్యం మరింత బలవత్తరం అవుతుంది. చివరకు బాహ్యాంతర ప్రపంచాలన్నీ ఒకే దివ్యత్వపు వ్యక్తీకరణలన్న అవగాహన వస్తుంది.

ప్రపంచం పట్ల మన దృక్పథంలో మార్పు

అందరూ పరమాత్మ స్వరూపులేనన్న ఏకత్వభావనకు చేరుకునే లోపల, మన సాధనలో భాగంగా దాన్ని ఊహించాలి. ఈ విధమైన భావం మనస్సులో ఎంతోకొంత లేకుండా సేవ చేయడం కూడా ప్రమాదకరం కావచ్చు! మీరు ఈ ప్రపంచంలో పని చేయాలంటే, అందరితో కలసివుంటూ జీవించాల్సిందే కదా! కాబట్టి ఏకత్వం అనే ఆధ్యాత్మిక భావనను మనలో చక్కగా పాదుకోనీయాలి. దీని కోసం ఊహాత్మకమైన మానసిక చిత్రణే మార్గం. పతంజలి తన యోగసూత్రాలలో ఇలా చెపుతాడు:

వితర్కబాధనే ప్రతిపక్షభావనమ్ । *(2.33)*

యోగమార్గానికి వ్యతిరేకంగా మనలో తలెత్తే భావనలను ఎదుర్కోవడానికి, యోగమార్గానికి సానుకూలమైన భావనలను మనలో ప్రోత్సహించాలి.

ఎప్పుడైనా వ్యతిరేక భావనలు మనస్సులో తలెత్తితే, వాటికి వ్యతిరేకమైన సానుకూల (మంచి) భావనల సహాయంతో వాటిని తుడిచివేయాలి. అయితే ఈ విధంగా చెడు ఊహల స్థానంలో మంచి ఊహలను ప్రవేశపెట్టడమే అంతిమ పరిష్కారం కాదు. కానీ ప్రారంభదశలోని సాధకులకు ఇంతకు మించిన మార్గాంతరం లేదు. రక్షక భటుల సహాయంతో దొంగలను తరిమివేయడంతో దీన్ని పోల్చవచ్చు! కానీ రక్షకుల సహాయం అవసరంలేని సురక్షితమైన ప్రదేశానికి మనం సాధన ద్వారా చేరుకోవాలి. అప్పటిదాకా మంచి ఊహల సహాయంతో ఈ ప్రపంచంలో సాగవలసిందే. మరో మార్గం లేదు.

మన ఊహలు దారితప్పకుండా మనం జాగ్రత్త తీసుకోవాలి! వైరాగ్యం, వివేకం, ఆత్మతత్త్వం ప్రాతిపదికగా మన ఊహలు సాగాలి. అప్పుడు ప్రమాదం ఉండదు. తర్వాత ఇంతకు మునుపు చెప్పుకున్నట్లు, మీపట్ల మీ అవగాహన ఎలా ఉంటుందో, ఇతరుల పట్ల కూడా మీ అవగాహన అలాగే ఉంటుంది. మిమ్మల్ని మీరు శరీరంగా భావించుకుంటే, మీ చుట్టూ ఉన్నవారు కూడా శరీరాల లాగానే మీకు కనిపిస్తారు. మీ శరీరంలో జ్ఞానకాంతితో ఉన్న ఆత్మ నిండివున్నట్లుగా భావిస్తే, అదే కాంతి ఇతరులలో కూడా ప్రకాశిస్తున్నట్లు కనిపిస్తుంది.

చెడును ఎదుర్కొనేందుకు మనం సిద్ధపడాలి. మనకు ఎదురైన చెడు పరిణామాల వెనుక భగవంతుని హస్తం ఉందని మనం తెలుసుకోగలిగితే కానీ, మన సమస్యకు పరిష్కారం లభించదు. ఎదురుగా కనిపించే రూపాల కంటే ఆ రూపాల వెనుక ఉన్న 'దివ్యత్వపు తత్త్వం' మీద, మంచిచెడు పరిణామాల కంటే వాటి వెనుక ఉన్న 'దివ్యత్వపు సూత్రం' మీద దృష్టిని నిలపాలి. మంచిచెడులను బేరీజు వేయడంలో మనం తలమునకలు అవుతుంటాము. వాటికి అతీతంగా, వాటి వెనుక ఉండే పరమార్థ తత్త్వాన్ని అసలు పట్టించుకోము. రూపం కంటే తత్త్వమే నాకు ముఖ్యం అని మనం చెప్పగలగాలి.

శివభక్తులలో కొందరు పురుషులను అందరినీ శివస్వరూపులుగా, స్త్రీలందరినీ పార్వతీ మాత స్వరూపులుగా భావిస్తుంటారు. చివరకు ఆ మాతృదేవతను, ఆ మహాదేవుని, వారి మూలాధారమైన పరమసత్యంలో లీనం చేస్తారు. ఈ విధంగా చేయడం వలన వారు ఎన్నో సమస్యలను పరిష్కరించుకోగలుగుతారు!

స్త్రీలందరినీ దేవతలుగానూ, పురుషులనందరినీ దేవుళ్ళుగానూ చూడగలిగితే, మన జీవితంలో ఎటువంటి మార్పు వస్తుందో ఒకసారి ఊహించండి!

ఇదే విధంగా స్త్రీపురుషులను శారదారామకృష్ణుల ప్రతిరూపాలుగా భావించేవారు కూడా ఉన్నారు. వారు కూడా ఈ రూపనామాలను అధిగమించి, చివరకు పరమాత్మే సకల సృష్టికీ మూలం అని అవగతం చేసుకుంటారు. ఆ స్థితికి చేరినపుడే మన సమస్యలు పూర్తిగా సమసిపోతాయి. ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్లుగా కలతపెట్టే చెడ్డ ఆలోచనలను మంచి ఆలోచనలతో స్థానభ్రంశం చేయడం పాక్షికమైన పరిష్కారం మాత్రమే. మంచి చెడుల వెనుక ఉన్న పరమాత్మను చూడగలిగినపుడే, అవి మనల్ని ప్రభావితం చేయకుండా ఆగిపోతాయి.

భౌతికమైన రూపాలను వాటి వెనుక ఉన్న రూపులేని పరమాత్మ వ్యక్తీకరణలుగా చూడగలిగితే; అంటే వాటిని అశాశ్వతాలుగా అర్థం చేసుకోగలిగితే; అదే విధంగా ఆలోచనల వ్యక్తీకరణలే వస్తుసంపదలనీ, ఆ పరిశుద్ధ చైతన్యపు వ్యక్తీకరణలు ఈ ఆలోచనలనీ అవగతం చేసుకుంటే, మనకు విషయాలపట్ల సరైన దృక్పథం ఏర్పడుతుంది. భౌతికమైన లేదా మానసికమైన రూపాలు మనల్ని మరి మోసం చేయలేవు. భగవంతుని సాన్నిధ్యాన్ని అభ్యాసం చేయడానికి ఈ విధమైన దృక్పథం ఎంతో అవసరం.

భౌతికంగా మనం మసలుతున్న ఈ బాహ్యప్రపంచంతో సామరస్యంతో ఉండాలి. అలాగే మానసికంగా మన అంతర్ప్రపంచంతో సామరస్యంతో ఉండాలి. ఆధ్యాత్మికంగా కూడా అనంతమైన పరమాత్మ తత్త్వంతో సామరస్యంతో ఉండాలి. అప్పుడు అన్నీ సరైన రీతిలో కనిపిస్తాయి. సరైన అవగాహనతో, సరైన విధంగా మనం పని చేయగలుగుతాము. అశాశ్వతమైన మనశ్శరీరాలు, శాశ్వతమైన పరమాత్మతో ఒకే శ్రుతిలో ఉండాలి. చైతన్యపు రూపాంతరాల అన్ని స్థాయిలలోనూ దీన్ని సాధించాలి. అప్పుడు సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ భగవంతుని సాన్నిధ్యాన్ని మనం అనుభూతి చెందగలుగుతాము.

విశ్వశక్తి యొక్క నియంత్రణ

మన మనస్సు విశ్వమనస్సుతో ఎప్పుడూ సంపర్కంలో ఉంటుంది. అలాగే మన మానసికశక్తి విశ్వశక్తి నుంచి వస్తుంది. ఈ అసాధారణమైన శక్తిని నియంత్రించి, సరైన త్రోవలో పెట్టడం ఎలాగో మనకు తెలియాలి. మనలోకి ప్రవహించే ఆ శక్తి క్రింది చైతన్యకేంద్రాల ద్వారానూ, సరైన దిశలేని ఆలోచనల

ద్వారానూ, నిరర్థకమైన సంభాషణల ద్వారానూ, అనవసరంగా దిగులు చెందకుండా వలనా వృథా కాకుండా చూడాలి. ఈ విధంగా నియంత్రణ చేయడానికి ప్రయత్నించే ప్రారంభదశలోని సాధకులు కొంత మానసికమైన ఒత్తిడికి గురికావచ్చు. కానీ నియంత్రణ సాధించిన పరిపూర్ణమైన వ్యక్తికి ఏ సమస్యా రాదు. ఈ మానసికశక్తి అతని ఉన్నతమైన చైతన్యకేంద్రాల ద్వారా పని చేస్తుంటుంది. మనం ఉన్న ప్రస్తుతస్థాయిలో మాత్రం, ప్రయత్నపూర్వకమైన నియంత్రణ ఎంతో అవసరం. ఈ విధమైన నియంత్రణకు మానసిక నిపుణులు 'మనోభావాలను అణగద్రొక్కడం' అని పేరు పెట్టారు. ఈ విధమైన అణగద్రొక్కడం, కొంతమందికి హానికరం కావచ్చు. కానీ అందరికీ కాదు. ప్రయత్నపూర్వకంగా, బుద్ధికుశలతతో చేసే నియంత్రణ ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ఎంతో అవసరం. సాధారణమైన సామాజిక జీవనం సాఫీగా సాగాలంటే కూడా ఇది అవసరం. ఈ విధంగా భారతీయ మనస్తత్త్వ శాస్త్రం, పాశ్చాత్యుల మనస్తత్త్వ శాస్త్రంతో విభేదిస్తుంది.

విశ్వశక్తి మనందరిలో ప్రవహిస్తోంది. మనందరం దాని చిన్నాపెద్దా ఉపకరణాలమే. మన క్రింది చైతన్యకేంద్రాల ద్వారా ఆ శక్తి వృథా కావడాన్ని ప్రయత్న పూర్వకంగా ఆపివేసి, ఉన్నతమైన చైతన్యకేంద్రాల ద్వారా ఆ శక్తిని ప్రకటితం చేయగలిగితే, మనం ఎప్పుడూ స్వచ్ఛమైన ఆలోచనలతో ఉండ గలుగుతాము. భౌతికంగా కాకపోయినా, ఆలోచనా ప్రపంచపు పరిధిలో మనకు ముసలితనం ఎన్నడూ రాదు. మన పూర్వ సంస్కారాల వలన, మన అలవాట్ల వలన ఒక్కోసారి ఈ శక్తిని ఉన్నతమైన స్థాయిలలో నిలపలేకపోవచ్చు. క్రిందికి రావడానికి ఆ శక్తి బలంగా ప్రయత్నిస్తే, పెనుగులాట తప్పదు. మనం గట్టిపడాలంటే ఈ పెనుగులాటలో విజయం సాధించాలి. ఆ శక్తి ప్రవాహాన్ని మనం ఆపలేము. కానీ దానికి దిశానిర్దేశం చేసి, ఉన్నతమైన కేంద్రాలకు బలమైన ప్రయత్నంతో, బుద్ధిచాతుర్యంతో, సంకల్పశక్తితో, ఎరుకతో మళ్ళించవచ్చు.

ఈ పనికి ఎరుకతో కూడిన బుద్ధికుశలత అవసరం. తద్వారా అన్ని అడ్డంకులూ తొలగిపోతాయి. అడ్డంకులు తొలగినపుడు మరింత విశ్వశక్తి మన ద్వారా ప్రవహిస్తుంది.

ముందుగా సంకల్పశక్తిని కూడదీసుకుని, ఎరుకతో కూడిన ప్రయత్నాన్ని ప్రారంభించండి. అప్పుడు మరింత శక్తి లభిస్తుంది. మీ ఊహాశక్తితో కొత్త కొత్త

భావాలను, ఆ శక్తిని వ్యక్తపరిచేందుకు కొత్త కొత్త మార్గాలను, ఉపాయాలను కనిపెట్టండి. ఈ విధంగా చేయగలిగినపుడు ఆ విశ్వశక్తిని దారిమళ్ళించడం సులువుగానూ, ఒక సహజమైన ప్రక్రియగానూ మారుతుంది.

ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆలోచనలను మళ్ళించడం ద్వారా ఉన్నతమైన శక్తిప్రవాహాలను మనలో ఆవిష్కృతం చేయవచ్చు. ఒకసారి ఆ ఉన్నతమైన ప్రవాహానికి ద్వారాలు తెరవగలిగితే, దాన్ని కొనసాగించడం ఎంతో సులువు. ఉన్నతమైన ఆలోచనలు ఒకసారి రావడం మొదలైతే, అవి వెల్లువలా మనల్ని ముంచెత్తుతాయి. కానీ ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకులు వారిలోని సంకల్ప శక్తి యావత్తునూ వినియోగిస్తూ, ఉన్నతమైన ఆలోచనల వైపు ఉద్యమించాలి. మన ప్రయత్నమేమీ లేకుండా ఉన్నతమైన ఆలోచనలు మనకు వస్తూ వుంటే, దాన్ని చూసి సంతోషించడం మంచిది కాకపోవచ్చు. ఎందుకంటే కొన్నాళ్ళకి నీచమైన ఆలోచనలు కూడా అప్రయత్నంగానే రావచ్చు కదా! కాబట్టి ప్రయత్నం లేకుండా జరిగిపోయే వ్యవహారాలను ప్రోత్సహించకూడదు.

కాబట్టి ఉన్నతమైన ప్రవాహాలకు ద్వారాలను బుద్ధిపూర్వకంగా తెరవగలిగితే, ఉన్నతమైన ఆలోచనలు కూడా మనకు తెలుస్తుండగానే మనలోకి ప్రవేశిస్తాయి. అప్పుడు ఉన్నతమైన పారమార్థిక జీవనం సులువవుతుంది. భౌతికమైన, మానసిక మైన మార్గం ఒకటి మనలో ఏర్పడి, అడ్డంకులన్నీ తొలగింపబడతాయి. నిజానికి ఉన్నతమైన ఆలోచనలు అంటే గంభీరమైన లేదా లోతైన ఆలోచనలు అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. సాధారణంగా, బాహ్యంగా కనిపించే ఆకాశాన్ని ఆధ్యాత్మికతకు ప్రతీకగా మనం వర్ణించుకోవడం వలన 'ఉన్నతమైన' అన్న మాటను మనం ఉపయోగిస్తున్నాము. నిజానికి ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో మనలో అంతర్గతంగా ఉన్న చైతన్యమే అత్యంత ప్రధానమైనది. కాబట్టి 'గంభీరం' అనే మాటను ఉపయోగించడమే మానసికశక్తుల, చైతన్యకేంద్రాల చర్చలో ఎక్కువ సబబుగా ఉంటుంది. చివరిగా మనం మరోసారి చెప్పుకునేదేమిటంటే, ప్రయత్నపూర్వకంగా ఉన్నతమైన ఆలోచనాపథంలోకి వెళ్ళాలి. మిగిలినవన్నీ వాటంతట అవే మనల్ని అనుసరిస్తాయి.

ఉన్నతమైన చైతన్యకేంద్రాల వికాసం

అశాశ్వతులమైన మనం శాశ్వతత్త్వంతో ఎల్లప్పుడూ అనుసంధానించబడే ఉంటాము. మన చైతన్యం, తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు ఈ అనుసంధానం అసంకల్పితంగా ఉంటుంది. ఉన్నత స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు, ఈ

అనుసంధానాన్ని మనం అనుభూతి చెందగలము. మనం చేయవలసిన పని ఏమిటంటే ఉన్నతమైన స్థాయికి చేరుకుని, మనలోని విశ్వశక్తిని ఉన్నతంగా వ్యక్తీకరించు కునేటట్లు చేయాలి.

మనలోని ఉన్నతమైన చైతన్యకేంద్రాలను జాగృతం చేయడమే మన పని. ప్రయత్నపూర్వకంగా క్రింది కేంద్రాల చురుకుతనాన్ని తగ్గించి, ఉన్నతమైన చైతన్యకేంద్రాలలో చురుకుతనాన్ని పెంచాలి. మన బుద్ధికుశలత అంతా ఈ పని కోసం వినియోగించాలి. ప్రార్థన, జపం, ధ్యానం మొదలైన సాధనల లక్ష్యం – మనలోని ఉన్నతమైన చైతన్యకేంద్రాలను జాగృతం చేయడమే.

ఒక్కొక్కసారి ఉన్నతమైన చైతన్య కేంద్రాలు, నీచస్థాయి చైతన్యకేంద్రాలు – రెండూ చురుకుగా పనిచేయడం మొదలుపెడతాయి. అప్పుడు వీటి మధ్య భీకరమైన సంఘర్షణ తప్పదు. ఈ సంఘర్షణ ప్రభావం వలన, మనందరిలోనూ అంతర్మథనం చెలరేగుతుంది. అటువంటి సందర్భంలో మీ సంకల్పశక్తిని పూర్తిస్థాయిలో వినియోగిస్తూ, క్రింది చైతన్యకేంద్రాల చురుకుతనాన్ని తగ్గించాలి. ఇంతకన్నా వేరే మార్గం లేదు.

ప్రతిదినం క్రమం తప్పకుండా చేసే ఆధ్యాత్మిక సాధన వలన, పురోగతి కోసం పడే తీవ్రమైన తపన వలన ఉన్నతమైన చైతన్యకేంద్రాల వద్దనున్న చురుకుతనం సహజమైన ప్రక్రియగా మారుతుంది. ఆ చురుకుతనం వలన ఏ శ్రమా ఉండదు. కానీ మొదట్లో, ఉన్నతస్థాయిల, నీచస్థాయిల మధ్య పోరాటం మాత్రం తప్పనిసరి. ఈ పోరాటంలో విజయం సాధిస్తే, మనశ్శరీరాలు పవిత్రీ కరింపబడతాయి. అన్ని నిరోధాలు తొలగింపబడి, విశ్వశక్తి ఉన్నతమైన ప్రవాహాల ద్వారా వ్యక్తీకరించుకుంటుంది. ఆ విశ్వశక్తికి ఎంతో సృజనాత్మకత ఉంది. ఉన్నత స్థాయిలో అయినా, నీచస్థాయిలో అయినా సృజనాత్మకత వ్యక్తం కావలసిందే. దానిని ఆపడం సాధ్యం కాదు. కానీ అది వ్యక్తం అయ్యే దిశను మార్చవచ్చు. ప్రతీ ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు చేయవలసిన పని ఇదే.

ఇక్కడ మనం తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే, మనలోని విశ్వశక్తిని నియంత్రిస్తే సరిపోదు. దానికి ఉన్నతమైన దిశానిర్దేశం చేయాలి. లేకపోతే ఆ శక్తి, గిరగిరా తిరుగుతూ ఒక సుడిగుండంగా మారుతుంది. ఈ సుడిగుండం వలన ఆ శక్తి క్రింది స్థాయికి జారిపోయి, అక్కడి చైతన్యపు కేంద్రాల ద్వారా వ్యక్తీకరింప బడవచ్చు. లేదా ఆ శక్తి కొంతమందిలో ఒకచోటే ప్రోగుపడిపోయి, అసలు

వ్యక్తీకరించుకోబడదు. ఇలా శక్తి ప్రవాహం ఆగిపోతే, వారు మందకొడిగా తయారవుతారు. క్రింది స్థాయిలో వ్యక్తీకరణకు నోచుకోని ఆ శక్తిని వారు పై స్థాయికి పంపలేరు. అందువలన రకరకాల మానసికవ్యాధులు రావచ్చు. కాబట్టి ఇతరులకు ఆధ్యాత్మిక సూచనలు ఇచ్చేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వారు ఎటువంటి మానసిక స్థితిలో ఉన్నారో చక్కగా అధ్యయనం చేసి సూచనలు ఇవ్వాలి. మరి కొంతమందిలో విశ్వశక్తి ఉన్నతమైన కేంద్రాలకు ఎగబ్రాకడం తీవ్రమైన కలతలకు దారితీస్తుంది. వారు దానిని తట్టుకోలేరు. మనస్సును సాధన ద్వారా ముందు నుంచీ పవిత్రీకరిస్తే, దానికి తగినంత పుష్టి కలిగి, ఇటువంటి పరిస్థితులకు తట్టుకుని నిలబడే సామర్థ్యం వస్తుంది. మనలో ఎన్నోరకాల భావ ప్రకంపనలు చెలరేగుతూ ఉంటాయి. వాటిని నియంత్రించడాన్ని మనం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఉన్నతస్థాయికి చెందిన వాటిని మరింత ప్రోత్సహిస్తూ, క్రిందిస్థాయికి చెందినవాటిని అణచివేయాలి.

ఆంతరికమైన నియంత్రణ

సుప్తచేతనావస్థలోని మనస్సులో జరిగే కార్యాలను మనం అనుభూతి చెంద లేము. కానీ వాటి ఫలితాలను మాత్రం చూడగలము. ఈ కార్యాలను కూడా మనం నియంత్రించగలిగి ఉండాలి. మనలో ప్రవేశించే విశ్వశక్తికి సరైన త్రోవను మనం చూపగలగాలి. బాహ్యమైన పరిస్థితులను మనం కొంతవరకూ మాత్రమే నియం త్రించగలము. కానీ మన అంతరంగం మీద నియంత్రణ సాధించవచ్చు కదా!

గ్రహాలు-నక్షత్రాలు, వాతావరణం ఇలా ఎన్నో ప్రకృతి శక్తులు మనల్ని ప్రభావితం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాయి. కానీ వాటి వలన మనం ప్రభావితం కావలసిన అవసరం ఏమాత్రం లేదు! మీరు వాటిని ఎదుర్కొని పోరాడలేకపోవచ్చు. కానీ వాటి వలన ప్రభావితం కాకుండా వేరుపడవచ్చు కదా! ఒక విద్యుత్తు ప్రవహించే తీగ చుట్టూ ప్లాస్టిక్ తొడుగు ఉన్నప్పుడు ఆ ప్లాస్టిక్ తొడుగుకు ఉన్న విద్యుత్ నిరోధగుణం వలన ఎవరికీ విద్యుద్ఘాతం తగలదు. అలాగే మీలో నిరోధగుణం పెంపొందించుకుంటే, బయట నుంచి వచ్చే హానికరమైన ప్రేరణలను, మీలోనే పెల్లుబికే విశ్వశక్తినీ తట్టుకోగలుగుతారు. సాధన ద్వారా ఈ నిరోధగుణం ఒక అలవాటుగా మారిపోతుంది.

మీరు కల్లాకపటం తెలియనివారు లేదా ఇతరుల చేత సులువుగా ప్రభావితమయ్యేవారు అయితే, చెడ్డవారి ప్రభావం మీమీద పడవచ్చు. మీలో

నిరోధగుణం ఉంటే ఫర్వాలేదు. అలాకాకపోతే, ఒక చెడ్డమనిషి మీ జీవితంలోకి వచ్చి, మిమ్మల్ని దిగజార్చవచ్చు. బయట మనుష్యుల వలన కాకపోయినా, మనలోని విచక్షణకు పనిచెప్పకపోవడం వలనా, లేదా నిర్లక్ష్యంగా ఉండడం వలన మనం దిగజారిపోవచ్చు. కాబట్టి మనలోపల ఉండే నిరోధ గుణానికి, విచక్షణకు పని చెపుతూ, 'ఆంతరంగిక సర్దుబాటు'ను సాధించాలి. తద్వారా ప్రతికూల పరిస్థితులలో మనం నిలదొక్కుకుని శాంతిని, సమస్థితిని సాధించగలుగుతాము.

మీకు ఎదురుదెబ్బ తగిలితే దాన్ని భగవంతునికి ఇచ్చి వేయండి

నీతిమంతమైన జీవితం వలన మనకు ఆంతరికమైన శాంతి, సమస్థితి చేకూరుతాయి. కానీ ఒక్కోసారి మన సంకల్పశక్తిని కేంద్రీకృతం చేసి, ప్రయత్న పూర్వకంగా సమస్థితికి రావలసివుంటుంది. సాధన చేస్తున్న కొద్దీ సమస్థితి మన అలవాటుగా మారిపోతుంది. ధ్యానించే మనఃస్థితిలో, అనంతమైన చైతన్య సాగరపు అనుసంధానంలో కొనసాగడం వలన కూడా సమస్థితిని సులువుగా మన సొంతం చేసుకోవచ్చు. అప్పుడు మీమీదకు వచ్చే ప్రతికూల పరిస్థితులను, అవి ఇచ్చే ఘాతాలను చైతన్యసాగరానికి పంపిణీ చేయవచ్చు. నీకు షాక్ తగిలితే వేరే వస్తువుకు ప్రసారం చేయవచ్చు. ఒక విధంగా అనంత పరమాత్మయే మనకు తగిలే అఘాతాలను తనలో ఇముడ్చుకొనేవాడు.

అలాగే భక్తులు కూడా తమకు తగిలే దెబ్బలను తమ ఇష్టదైవానికి, భక్తిపూర్వకంగా ప్రసారం చేయవచ్చు "ఓ దేవా! ఇది నీ సంకల్పం. నేను ఏమి చేయగలను?" అనడం ద్వారా మన కష్టాలను భగవదర్పితం చేయవచ్చు. క్లిష్ట పరిస్థితుల ప్రభావం వలన వచ్చే ప్రతిపరిణామాలు కనీసస్థాయిలో ఉంచడానికి భక్తులు అవలంభించే మానసిక పద్ధతి ఇది.

జ్ఞానమార్గంలో పయనించేవారు అనంతమైన పరమాత్మలో తమను ఒక భాగంగా భావిస్తూ ఉంటారు. ఈ భాగం అనంతమైన దాన్ని దాటి ఎలా పారిపోగలదు? ఆ అనంతమైన పరమాత్మ జీవాత్మతో, అంటే తనలోని భాగంతో, విడిపోలేడు కాబట్టి, ఆ భాగంతోనే సహజీవనం సాగిస్తుంది. సాగరంలో తేలియాడే నీటి బుడగను తీసుకోండి. ఆ నీటిబుడగ ఏ అవస్థలో ఉన్నా సాగరం దానికి ఊతం ఇవ్వవలసిందే. లేకపోతే నీటిబుడగ పేలిపోతుంది. ఒక్కోసారి నీటిబుడగ తన గరిమనాభిని మార్చుకోవలసి వస్తుంది. ఆ నీటినే ఊతంగా చేసుకుని మార్చు

కుంటుంది. అదే విధంగా మనం కూడా మన చైతన్యకేంద్రాన్ని పరమాత్మను ఊతంగా తీసుకుని ఉన్నతస్థాయికి తీసుకువెళ్ళాలి.

ఏదైనా ఒకరోజు మీలో చెడు భావోద్రేకాలు చెలరేగి, వాటిని ఏ విధంగా వదిలించుకోవాలో తెలియకపోతే, అనంతమైన పరమాత్మ వద్దకు ఒక్క అంగలో చేరండి. మీకు తగిలే ప్రతి ఘాతం మిమ్మల్ని పరమాత్మ వద్దకు చేర్చాలి. మీకు విలపించాలని అనిపిస్తే, పరమాత్మను చేరుకున్న తర్వాతే విలపించండి. మధ్యలో ఆగవద్దు. ఇలా మనకు తగిలే దెబ్బలను పరమాత్మకు నివేదించడమే మనం ఎంతైనా అనుసరించదగిన మార్గం.

పరిమితమైన శక్తిసామర్థ్యాలు కలిగిన మనం, అపరిమితమైన పరమాత్మతో అనుసంధానంకలిగి ఉండకపోతే, సాధించగలిగే పవిత్రత చాలా తక్కువ. సాధారణంగా, దుమ్ముధూళితో మన శరీరమంతా నిండిపోయి ఉంటే, ఆ మురికి కనపడకుండా పుష్పగుచ్ఛాలతో దాచడానికి మనం ప్రయత్నిస్తుంటాము. మన మనస్సును పూర్తిగా ప్రక్షాళనం చేసి, పవిత్రతతో నింపినపుడే మన ఆధ్యాత్మిక జీవనం సఫలం అవుతుంది. లోపల శుద్ధి చేయకుండా, పైపైన అలంకరిస్తే ప్రయోజనం శూన్యం.

రకరకాల పరిమితులకు లోబడిన మనం, అన్ని పరిమితులకు అతీతుడైన భగవంతుని స్పర్శతోనే పవిత్రతను సాధించి, మన నిజతత్త్వాన్ని తెలుసుకోగలము. మనలోని అజ్ఞానమే మన అన్ని పరిమితులకూ కారణం. ఇదే 'ప్రథమపాపం'. అశాశ్వతత్వం నుంచి శాశ్వతత్వం వైపు పయనించాలంటే పరమాత్మతో అనుసంధానమే మార్గం.

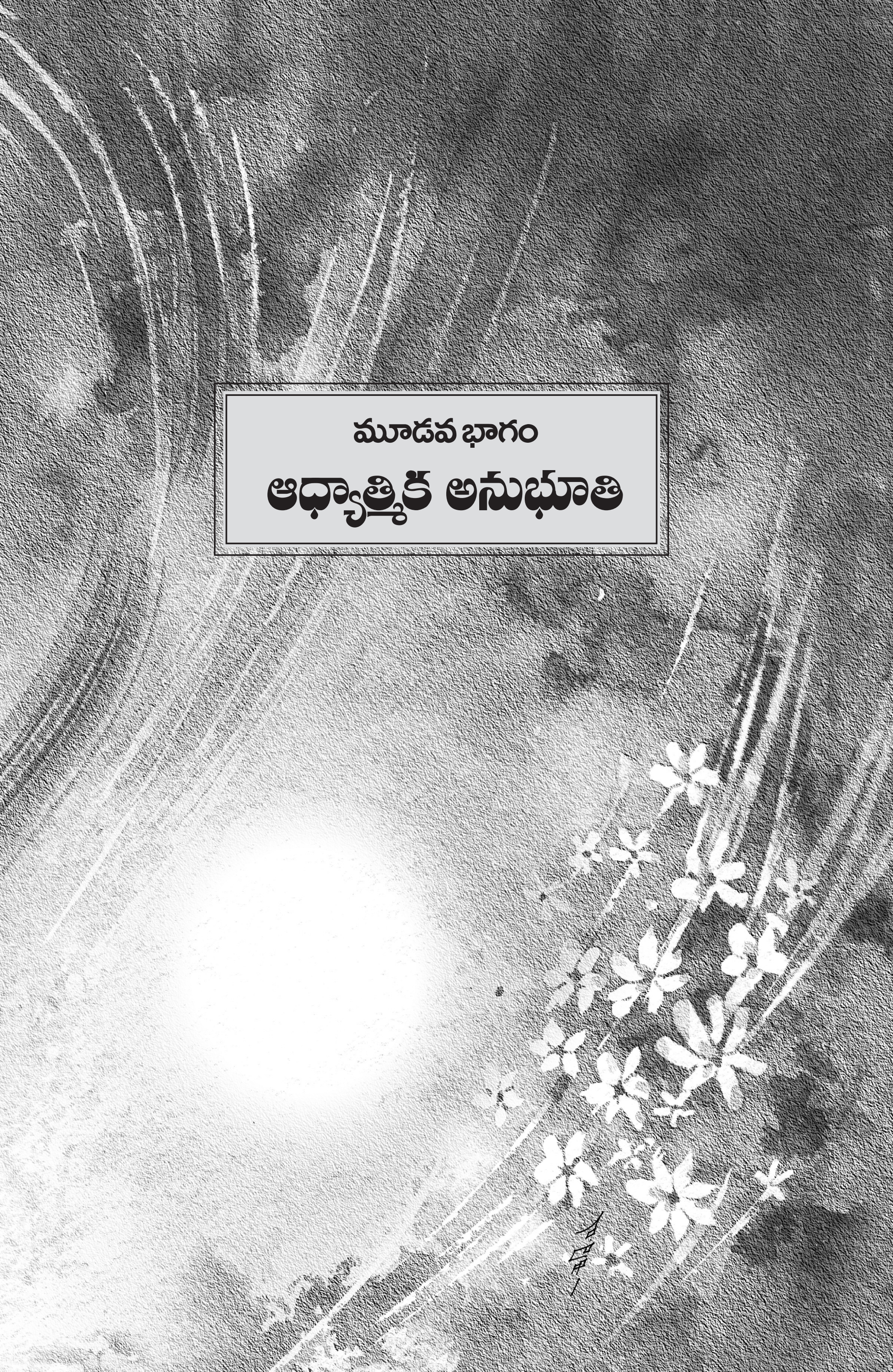
అపరిమితమైన పరమాత్మను అనుభూతి చెందినపుడు, ఈ ప్రపంచం మనకు ఒక విభిన్న రూపంలో కనిపిస్తుంది. జరిగే అన్నీ పరిణామాలూ శుభప్రదంగానూ, మంచితనంతో నిండివున్నట్లుగానూ అనిపిస్తుంది. మన హృదయంలో ఉన్న చిక్కుముళ్ళు, భావగ్రంథులు వీడిపోతాయి. పరమానందం మనల్ని పూర్తిగా నింపివేస్తుంది. ఈ పరమానందాన్ని మహానారాయణోపనిషత్తులో ఇలా వర్ణించారు:

మధువాతా ఋతాయతే మధు క్షరన్తి సింధవః । మాధ్వీర్నః సన్త్వోషధీః ॥
మధునక్తముతోషసి మధుమత్ పార్థివం రజః । మధుద్యౌరస్తు నః పితా ॥
మధుమాన్నో వనస్పతిః మధుమానస్తు సూర్యః । మాధ్వీర్గావో భవన్తు నః ॥

ఆనందంతో నిండిన గాలులు తీయని అనుభూతినిచ్చుగాక!
సప్త సముద్రాలూ మాకు తీయని అనుభూతినిచ్చుగాక!
మా క్షేత్రాలలో పండిన ధాన్యం తీయని అనుభూతినిచ్చుగాక!
వృక్షసంపద, వనస్పతులు తీయని అనుభూతినిచ్చుగాక!
పశుగణాలు మాకు తీయని అనుభూతినిచ్చుగాక!
ఓ పరమేశ్వరా! మా పట్ల కృప చూపు
భూమి మీది ప్రతి రేణువూ పరమానందంతో నిండిపోయింది
ఆనందం! పరమానందం! బ్రహ్మానందం!

మూడవ భాగం

ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి



27.

అశాశ్వతత్వం నుంచి శాశ్వతత్వానికి ప్రయాణం

మనిషి - అస్తిత్వం

సాధారణంగా మనందరినీ మూడు రకాల తాపాలు (తాపత్రయం) బాధి స్తుంటాయి. ఇవి – మనం సొంతంగా తయారు చేసుకున్న బాధలు, ఇతరుల వలన మనకు కలిగే దుఃఖాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాల వలన కలిగే కష్టాలు. సామాన్యంగా ఇవన్నీ ఒకదానితో మరొకటి కలిసిపోయి ఎదురవుతాయి. వీటిలో మొదటి రకమే, అంటే చేజేతులా తెచ్చుకున్న బాధలే మనల్ని ఎక్కువగా పీడిస్తూ ఉంటాయి.

మానవ జీవిత గమ్యం ఏమిటి? ఈ తాపత్రాయం నుంచి విముక్తి పొందడమే! ప్రతివారూ దుఃఖాలనూ, బంధాలను తప్పించుకోవాలనే చూస్తూ ఉంటారు. వీటిని దాటి అఖండమైన సుఖాన్ని పొందే అవకాశం అస్ఫుటంగా ఎక్కడో ఉంది. అదే లేకపోతే ఎవరికీ తప్పించుకోవాలన్న ఆలోచనలే రావు కదా! బంధాల నుంచి తప్పించుకునే అవకాశం లేదా తప్పించుకోగల సామర్థ్యం – ఇదే జీవితం యొక్క కేంద్ర బిందువు. మన జీవనపోరాటం దీని చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటుంది. తప్పించుకునే అవకాశమే లేకపోతే, కనీసం ప్రయత్నం కూడా ఎవ్వరూ చేయరు కదా!

జీవించాలనీ, జ్ఞానాన్ని సముపార్జించాలనీ, ఆనందంగా ఉండాలనీ, అందరికీ కోరికగా ఉంటుంది. ఎడతెగని జీవితం (సత్), పరిపూర్ణమైన జ్ఞానం (చిత్), అంతులేని సుఖం (ఆనందం) – వీటిని అందరూ కావాలనుకుంటారు. కాబట్టి సత్, చిత్, ఆనందం లేదా సచ్చిదానందమే మన నిజస్వరూపం.

దృశ్యమాన ప్రపంచాన్ని మనం విశ్లేషిస్తే, దాని పరిణామానికి కూడా ఇదే కారణంగా కనిపిస్తుంది. చరాచర సృష్టి మొత్తం ఒక వస్తువులాగా మన ముందు ఉంది. ప్రతి వస్తువుకూ, జీవం ఉన్నా లేకపోయినా, మనలోని చైతన్యాన్ని ప్రభావితం చేసే శక్తి, ఎంతోకొంత ప్రకాశం ఉన్నాయి. ప్రతి వస్తువూ మనల్ని

నిస్సందేహంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాకపోతే ఏమాత్రం ప్రభావితం చేయగలదన్న విషయంలో తేడాలున్నాయి. మన లోపలి ప్రపంచం లాగే బాహ్య ప్రపంచంలో కూడా, తన ఉనికిని నిలుపుకోవాలన్న భావననూ, తొణికిసలాడే చైతన్యాన్నీ చూడవచ్చు. కాబట్టి మనలోనే కాక సర్వసృష్టిలోనూ భగవంతుని అంశను చూడవచ్చు. మన చుట్టూ ఉండే వస్తువులు, మనకు కావలసిన కొన్ని నిత్యావసరాలను తీర్చగలుగుతున్నాయి. ఇంద్రియ సుఖం కోసం మనందరం వాటి వెంట పరిగెడుతున్నాము. ఒక వస్తువు యొక్క స్వభావం ఏదైనా, అది ఇవ్వబోయే సంతృప్తి కోసం, దాన్ని పొందాలనుకుంటాము. కాబట్టి ఆనందాన్ని, సుఖ సంతోషాలను కోరుకోవడం అనే స్వభావం ప్రతిజీవిలోనూ స్వతహాగానే ఉంది. ఇంద్రియార్థాలు మనకు సుఖాన్ని ఇవ్వగలవు అన్న భావన మనలో ఉంది కాబట్టే, అవి మనల్ని ఆకర్షించగలుగుతున్నాయి. ఈ భావన వలనే మనం ప్రలోభాలకు గురి అవుతున్నాం కానీ, ఆ వస్తువుల విలువ వలన కాదు. ఈ విలువ సంగతి ఎలా ఉన్నా, బాహ్యంగా ఉన్న ప్రతివస్తువుకూ ఒక అస్తిత్వాన్ని కలిగివుండే సత్తా ఉంది. అంతేకాదు మనలోని చైతన్యాన్ని ప్రభావితం చేసి, మనల్ని ఆకర్షించే సామర్థ్యం కూడా వాటికి ఉంది. 'దృగ్-దృశ్య-వివేక' అనే గ్రంథంలో ఈ విషయం తెలుపబడింది:

అస్తి భాతి ప్రియం రూపం నామ చేత్యంశపఞ్చకమ్ ।
ఆద్యత్రయం బ్రహ్మరూపం జగద్రూపం తతోద్వయమ్ ॥ *(20)*

బాహ్యమైన వస్తువులను ఎంత పరిశోధించినా వాటి నిజతత్త్వం మనకు తెలిసిరాదు. వాటి నామరూపాలు మాత్రమే తెలుస్తూవుంటాయి. అవి సూచిస్తున్న పరమాత్మ లేదా పరమసత్యం మనకు బోధపడదు. ఈ నామరూపాలు మనలోనూ, బాహ్యమైన వస్తువులలోనూ ఉన్న పరమసత్యాన్ని మరుగుపరుస్తున్నాయి. ఈ వస్తువుల స్థితిగతులు ఎలా ఉన్నా, అన్ని వస్తువులూ అస్పష్టంగా వాటి వెనుకవున్న పరమసత్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తూనే ఉన్నాయి. మనలోపలి ప్రపంచం, బాహ్య ప్రపంచం ఒకే ఉమ్మడి ఆధారాన్ని కలిగివున్నాయి. ఆ ఆధారాన్నే లేదా ఆ కారణాన్నే పరబ్రహ్మ లేదా ఆత్మ లేదా పరమాత్మ అని ఉపనిషత్తులు పిలుస్తాయి.

మనం ఎల్లప్పుడూ పరమాత్మతో సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్నాం. అచేతనావస్థ (subconscious)లో ఆ భావన పొడసూపుతూ ఉంటుంది. సాధారణ స్థితిలో అది చాలా అస్పష్టంగా, ఉందో లేదో అన్నట్టుగా మాత్రమే గోచరమవుతూ ఉంటుంది.

అస్పష్టమైన ఈ భావనను సుస్పష్టం చేసుకోవడమే ఆధ్యాత్మిక సాధన యొక్క లక్ష్యం. సత్యాన్ని ముఖాముఖీ ఎదుర్కోవాలంటే ముందు మనతోనే ప్రారంభించాలి. మనలో ఏమి ఉందో, మన అహంకారం వెనుక ఏమి దాగి ఉందో తెలుసుకోవాలి.

అహంకారాన్ని గురించిన ప్రాథమికమైన అవగాహన

మన వ్యక్తిత్వం పట్లా, అహంకారం పట్లా మనకి తప్పుడు అవగాహన ఉంటే, పరమసత్యాన్ని ఎన్నటికీ సాక్షాత్కరించుకోలేము. మనం సర్వకాల సర్వావస్థలలో శరీరంతోనూ, మనస్సుతోనూ, అహంకారంతోనూ తాదాత్మ్యం చెంది ఉంటాము. ఈ సమయంలో మన చైతన్యపు కేంద్రం స్థిరంగా ఉండక, ఎప్పుడూ మారిపోతూ ఉండడాన్ని మనం గమనించవచ్చు. అలా మారిపోకుండా, దైనందిన పనులను చేస్తూనే, మనలోని ఆ చైతన్య కేంద్రాన్ని పరమాత్మ మీద లగ్నం చేసి ఉంచడం సాధ్యమే. కానీ అవగాహనాలోపంతో మనం మనశ్శరీరాలతో తాదాత్మ్యం చెందుతున్నంత కాలమూ ఇది సాధ్యపడదు. ఒక్కొక్కసారి శరీరంతో తాదాత్మ్యం చెందినప్పుడు, "నాకు దెబ్బ తగిలింది, చాలా నొప్పి పెడుతోంది" అంటాము. మరొకసారి మనస్సుతో తాదాత్మ్యం చెందినప్పుడు, "ఫలానా వ్యక్తి చాలా మొరటుగా నాతో ప్రవర్తించాడు. నాకు బాధ కలిగింది. దిగులుగా కూడా ఉంది" అని పలుకుతాము. ఇటువంటి ఘటనలన్నీ మనలోని అహంకారంతో విడదీయరాని విధంగా ఏకీభవించడం వలననే జరుగుతాయి. మనలోని 'నేను' అన్న భావనే అటువంటి సందర్భాలలో వేర్వేరు రూపాలను దాల్చుతోందని గమనించవచ్చు. ఈ 'నేను' ఉన్నంతకాలం పరమాత్మను ఈషణ్మాత్రం కూడా దర్శించలేము. కానీ ఇక్కడ గమనించవలసిన విషయం ఒకటి ఉంది. మనం ఎప్పుడూ అహంకారంతో తప్పుగా తాదాత్మ్యం చెందుతున్నా; అదే సమయంలో ఎప్పుడూ మారని, ఏదో తెలియని, ఒక మనోభావనను మనం అనుభూతి చెందుతూ ఉంటాము. ఇదే కేనోపనిషత్తు *(2.4)*లో 'ప్రతిబోధవిదితమ్' అని చెప్పబడింది. ఇలా సర్వకాలాలలో తన ఉనికికి అనుభూతిగా ఇస్తూ, ఎన్నడూ మారనిది, శాశ్వతమైనది అయినది ఏదో ఒకటి ఉంది. దాన్ని కనిపెట్టడమే ఆధ్యాత్మిక సాధకుని పని!

బృహదారణ్యకోపనిషత్తులో ఇదే విషయం విపులంగా చర్చించబడింది. "విజ్ఞాతారమరే కేన విజానీయాత్..." అని 2.4.14, 4.5.15 శ్లోకాలలో ప్రశ్నించ బడింది. దీనికి అర్థం – అసలు ఈ 'నేను' అంటే ఏమిటి? సర్వం తెలిసినవాణ్ణి (అంటే భగవంతుణ్ణి) తెలుసుకోవడం ఎలా? పరిమితమైన జగత్తును గమనిస్తూ

మనం చేసే ప్రతి ఆలోచనా, దాని వెనుక దాగివున్న అపరిమితమైన పరమాత్మను తప్పక స్ఫురణకు తెస్తుంది. ఆ పరమాత్మ మన అవగాహనకు అతీతుడు; నిజమే, అయినా సరే ఈ విధంగానే జరుగుతుంది. ఈ పరిమిత, అపరిమితమైన వాటిలో, ఒక దానిని సూత్రీకరిస్తే రెండవ దానిని కూడా సూత్రీకరించగలుగుతాము. కానీ ఆ అపరిమితమూ, అనంతమూ అయిన దానిని సూత్రీకరించలేము. ఆ అనంతమైన పరమాత్మ యొక్క పరిశుద్ధచైతన్యాన్ని మన అవగాహనలోకి తెచ్చుకోలేము. దాన్ని గురించి ఇదమిత్థంగా చెప్పలేకపోయినా, మనలోని సద్యోవబోధ (intution) ద్వారా, సాధన ద్వారా దాన్ని ప్రత్యక్షంగా సాక్షాత్కరించు కోవడమన్నది సాధ్యమే. అప్పుడే ఈ పరిమితమైన జగత్తును సూత్రీకరించగలము.

కఠోపనిషత్తులోని 1. 2. 23వ శ్లోకంలోనూ, ముండకోపనిషత్తులోని 3. 2. 3వ శ్లోకంలోనూ, “పరమసత్యం లేదా పరమాత్మ చేత ఎంపిక కాబడ్డవారే సాక్షాత్కారానికి అర్హులు. వారికే సాక్షాత్కారం అవుతుంది” అని వ్రాయబడింది. అద్వైత సిద్ధాంతం ప్రకారం మిమ్మల్ని ఎన్నుకునే వారు మీరే! ఎందుకంటే ఆ పరమ సత్యం లేదా పరమాత్మ మీకంటే వేరుకాదు కాబట్టి, మిమ్మల్నే సర్వజ్ఞమైన ఆ పరమాత్మగా భావిస్తూ, దాని కోసం పరిశ్రమిస్తూ, దానిలోనే లీనమైతే మీరే ఆ పరమాత్మ అవుతారు. అద్వైత వేదాంతపరంగా జ్ఞానోదయం అంటే మన నిజ తత్త్వాన్ని అనుభూతి చెందడమే.

ద్వైత సిద్ధాంతం ప్రకారం ఎంపిక చేసేవాడు భగవంతుడు. ఆయన చేత ఎన్నుకోబడ్డవారి మీద ఆయన కృప ప్రసరిస్తుంది. అయితే ఇక్కడ కూడా అహంకారం వలన సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పవిత్రత కోసం పరిశ్రమించి, సాధించినవారే ఆయన కృపకు అర్హులు. ముందు పాపపు జీవితం గడిపి, ఆ తర్వాత పవిత్రత కోసం పాటుపడేవారికి, ‘మనస్సు తమను ఎలా దిగజార్చగలదు’ అన్న విషయంపై అవగాహన ఉంటుంది. పాపపు జీవితంలో కొనసాగుతున్నా పవిత్రత కోసం తపన వారిలో చైతన్య రహితంగా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. కాబట్టి మార్పు తర్వాత పవిత్రత కోసం వారు పడే తపన చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. ద్వైత వేదాంతపరంగా జ్ఞానోదయం అంటే భగవంతుని సాక్షాత్కారమే.

అద్వైత వేదాంతపరంగా ఆత్మసాక్షాత్కారానికీ, భగవత్సాక్షాత్కారానికీ తేడా లేదు. ద్వైతమత సిద్ధాంతాల ప్రకారం ముందు ఆత్మసాక్షాత్కారం తర్వాత భగవత్సాక్షాత్కారం. కానీ రెండు మార్గాలలోనూ మనలోని అహంకారాన్ని

అధిగమించి, మనలోని అంతరాత్మను కనుగొనాలి. మనలోని అంతరాత్మను కనుగొన్నప్పుడే నిజమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితం ప్రారంభమవుతుందని చెప్పవచ్చును. "నిజం ఎటువంటిదైనా దాన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి!" అని వివేకానంద స్వామి చెప్పేవారు. మనల్ని మనం విశ్లేషించుకునేటప్పుడు నిర్దాక్షిణ్యంగా వ్యవహరించాలి. ముందు మనలోని అంతరాత్మను వెతికి బయటకు తీయాలి. మనలో చాలా మందిలో ఆ అంతరాత్మ ఎటో వెళ్ళిపోయింది. దాన్ని తిరిగి కనుగొంటే తప్ప, ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతి పొందే అవకాశమే లేదు. తప్పిపోయిన అంతరాత్మ కోసం చేసే వెతుకులాటలో పారమార్థిక జీవనం ప్రారంభం అవుతుందని చెప్పవచ్చును. ముందు మనం శరీరాలము కామనీ, భావోద్వేగాలము కూడా కామనీ, స్త్రీ పురుషులం అసలే కామనీ తెలుసుకోవాలి. భౌతిక ప్రపంచం కంటే ఎంతో విలువైనదీ, శాశ్వతమైనదీ, సువిశాలమైనదీ అయిన ఒక ఆధ్యాత్మిక మూలకారణం యొక్క అంశలమే మనమని గుర్తెరగాలి. ఈ విజ్ఞతే మన పారమార్థిక పరిశ్రాంతికి పునాది కావాలి.

పారమార్థికి జీవనపు ప్రాథమిక న్యాయసూత్రాలు

మనకూ, విశ్వానికీ మధ్యగల సంబంధాన్ని నియంత్రించే రెండు న్యాయ సూత్రాలున్నాయి. మొదటిది: మనం ఏదైతే సత్యమైనదని నమ్ముతామో, ఆ వస్తువుతో మన పూర్తి వ్యక్తిత్వం, ఆలోచనలూ, భావోద్వేగాలూ, సంకల్పాలూ నిండిపోతాయి. అశాశ్వతమైన దృశ్యమాన ప్రపంచమే మనకు సత్యమైనదిగా అనిపిస్తుంటే, అదే మనల్ని పూర్తిగా ఆక్రమించివేస్తుంది. కానీ అలాకాక, పరమాత్మే సత్యమైనవాడుగా అనిపిస్తే, ఈ ప్రపంచం పట్ల విముఖత మనలో జనించి, ఆ పరమాత్మే మన హృదయంలో నిండిపోతాడు. ప్రపంచమే శాశ్వతమైనది అని అనిపిస్తే, లౌకిక వ్యవహారాలలో మునిగిపోతాము. దీనికి విరుద్ధంగా, పరమాత్మ దివ్యతత్త్వాన్నే కనుక అసలైన తత్త్వంగా మనం భావిస్తూవుంటే, ఆ దివ్యత్వంతో నిండిపోతాము. కాబట్టి ఏది నిజమని మనకు అనిపిస్తుందో దానినే మనం మనః స్ఫూర్తిగా అనుసరిస్తాము.

ఇంతేకాక, పరమాత్మ యొక్క నిజతత్త్వపు స్వభావాన్ని కూడా మనం పరిశోధించాలి. ఈ పరిశోధనలో మనకు రెండవ నిజం తెలిసివస్తుంది. అది: పరమాత్మ తత్త్వం మీది మన అవగాహన, మనపట్ల మనకున్న అవగాహన మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక శిశువు తన ఆటబొమ్మల్నే సజీవంగా భావిస్తుంటాడు.

వయస్సు పెరుగుతున్నకొద్దీ ఈ భావన మారిపోయి, ఆ బొమ్మలలో జీవంలేదని తెలుసుకుంటాడు. అలాగే వరుసగా యౌవనం, ప్రౌఢత్వం, వార్ధక్యం అనే అవస్థల లోకి ప్రవేశించినపుడు, బాహ్యప్రపంచం గురించిన అవగాహన మారిపోతూ ఉంటుంది. మనపట్ల మనకున్న అవగాహనకూ, జీవితం పట్ల మనకున్న దృక్పథానికీ దగ్గర సంబంధం ఉంది. ముందుగా మనపట్ల ఉన్న అవగాహన మారి, తద్వారా బాహ్యప్రపంచం పట్ల అవగాహన మారుతుంది.

ఈ విషయాన్ని వివరించే ఒక కథ ఉంది. ఒక రాజుగారి కళ్ళకు వ్యాధి సోకింది. దాని నివారణ కోసం వైద్యులు ఆయనను ఆకుపచ్చని వస్తువులను మాత్రమే చూడమని సలహా ఇచ్చారు. అందుకోసం తన రాజప్రాసాదానికీ, అంతః పురానికీ, ఉద్యానవనాలకూ, అన్నింటికీ ఆకుపచ్చ రంగు వేయమని ఆయన ఆజ్ఞాపించాడు. అప్పుడు ఆ రాజుగారి తెలివైన మంత్రి, "ఆకుపచ్చని అద్దాలు కల సులోచనాలను ధరిస్తే సరి!" అని ఒక మంచి సలహా ఇచ్చాడు. దానితో మొత్తం ప్రపంచమే ఆయనకు ఆకుపచ్చగా కనపడడం మొదలైంది! అంటే మార్పు మనలోనే రావాలి కానీ బయట కాదు. అదే విధంగా, మనపట్ల మనకున్న అవగాహన మారినప్పుడే, అంటే మనల్ని మనం ఆత్మస్వరూపులుగా చూడగలిగి నప్పుడే పారమార్థిక జీవనం ప్రారంభం అవుతుంది. మనందరం ఆత్మ యొక్క అంశలమూ, ఆత్మ నుండే వెలువడ్డాము కాబట్టి, ఆత్మే మన 'నిజనికేతనం' – 'సొంతయిల్లు'. అందుచేత దాని కోసం తక్షణమే మన అన్వేషణ ప్రారంభిద్దాము.

ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచం కంటే భౌతిక ప్రపంచమే శాశ్వతమైనదన్న భావన కలిగితే; శరీరమే, ఆత్మ కంటే ఎక్కువ నిజమైనది అని అంతరంగంలో భావించడం మొదలుపెట్టినట్టే. వాస్తవానికి, మన అంతరంగంలో ఈ విధమైన భావన కలిగి ఉండడం వలన శరీరానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇవ్వడంతో పాటు, బాహ్య ప్రపంచం పట్ల కూడా మితిమీరిన ఆసక్తిని కనబరుస్తున్నామన్న మాట.

తర్కానికి ఆధారం

వేదాంత శాస్త్రం ఆధ్యాత్మికతను బలపరుస్తూ చేసే వాదనలకు గల ఆధారాలను, ప్రత్యక్షమైన అనుభూతులతో సరిచూడవచ్చు. వేదాంతం అంటే బుద్ధి కుశలతను ప్రదర్శించడం కానీ, వాదనాపటిమ కానీ కాదు. వేదాంతం చూపించే కారణాలకు అనుభూతులే ఆధారం. మనలో ఏదో తెలియని శక్తి ఉన్నదని అందరూ ఒప్పుకుంటారు. వేదాంతం చేసే తర్కానికి ఈ నిర్వివాదాంశమే ఆధారం.

ఇక్కడ నుంచే ఈ తర్కం మొదలవుతుంది. డెకార్ట్ అన్న ఫ్రెంచి తత్త్వవేత్త, "నేను ఆలోచిస్తున్నాను కాబట్టి ఉనికి కలిగివున్నాను" అని చెప్పాడు. భారతీయ తత్త్వశాస్త్రం దీనికి వ్యతిరేకమైన దిశలో, "నేను ఉనికిని కలిగివున్నాను కాబట్టే ఆలోచించగలుగుతున్నాను!" అని స్పందిస్తుంది. ఈ తర్కాన్ని మన చుట్టూ ఉన్న భౌతిక ప్రపంచానికీ, మనలోని మానసిక ప్రపంచానికీ కూడా వర్తింపజేయవచ్చు. అలా చేసినప్పుడు, ఎన్నటికీ మారనిది మనలోని అంతరాత్మేననీ, తక్కిన విషయాలన్నీ ఏ మినహాయింపులు లేకుండా అనుక్షణమూ మారిపోతుంటాయనీ మనకు తెలిసివస్తుంది. ఈ మారిపోయే అనాత్మ వస్తువులు తక్కువ స్థాయిలోనివే. జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తి అవస్థలలో మనం అనుభూతి చెందే 'నేను లేదా మన అంతరాత్మ' కంటే తక్కువ స్థాయి నిజాలు. ఈ విధంగా వాస్తవం, అవాస్తవం మధ్య తేడాలను వేదాంతం విశ్లేషిస్తుంది.

మన విశ్లేషణ పారదర్శకంగా ఉండాలి. అప్పుడు, మనమే ఒక ప్రక్కన నిలబడి, మన ఆలోచనలను ఒక సాక్షిలా గమనించే స్థితికి చేరవచ్చు. ఇదే విధంగా మన మనస్సును కూడా గమనించవచ్చు. కాబట్టి మనస్సు అనేది కూడా ఒక వస్తు విషయమే. ఒక సాక్షిలా దాన్ని గమనిస్తూ, అధ్యయనం చేయడం సాధ్యమే. ఆది శంకరాచార్యులు ఈ విషయాన్ని తమ గ్రంథంలో చక్కగా వివరించారు:

రూపం దృశ్యం లోచనం దృక్ తద్దృశ్యం దృక్తు మానసమ్ ।
దృశ్యా ధీవృత్తయస్సాక్షీ దృగేవ న తు దృశ్యతే ॥ *(దృగ్-దృశ్య-వివేక, 1)*

రూపం చూడబడేదయితే, కన్ను చూసేది. అలాగే, కన్ను చూడబడేదైతే, మనస్సు చూసేది. అంతేకాదు, ఎప్పుడూ మారిపోయే మన మనస్సు కూడా చూడబడేదే! మరి చూసేది ఎవరు? మనలోని ఆత్మ. కాబట్టి 'నిజం'గా చూసేది ఆత్మ మాత్రమే. ఈ వరుస క్రమంలో ఆత్మే పరాకాష్ఠ కాబట్టి, ఆత్మను చూసేది మరేదీ లేదు.

మన నిజతత్త్వాన్ని అవలోకించడానికీ, ఆత్మవిశ్లేషణకూ అనుసరించవలసిన మార్గం ఇదే. ఈ మార్గంలో పయనిస్తే, చరాచర సృష్టిని సాక్షీమాత్రంగా వీక్షించే కర్త మనకు క్షణమాత్రం గోచరం అవుతాడు. కానీ ఆ పరమసత్యం లేదా పరమాత్మ చూసేదానికీ, చూడబడేదానికీ కూడా అతీతమైనవాడు.

మీరు గాఢంగా ధ్యానమగ్నమనస్కులైవుంటే, 'ఫలానా ఆలోచన' కలిగిందని గుర్తించగలుగుతారు. అంటే మీ ఆలోచనలకు మీరే సాక్షిగా మారారు. మనస్సులో

ఎన్నో ఆలోచనలు వస్తూపోతూ ఉంటాయి. కాబట్టి మనస్సు ఎప్పుడూ మారిపోయేదే. మనస్సును వీక్షించే సాక్షి లేదా ఆత్మ మాత్రం మారదు. పరమసత్యం కోసం మనం చేసే అన్వేషణ ఈ మారని ఆత్మతోనే ప్రారంభం కావాలి. ఈ ఆత్మ అనేది ఒకటి ఉంది అనే భావనే మన వ్యక్తిత్వానికి ప్రాథమిక సూత్రం కావాలి. పైకి కనిపించే భౌతికమైన, మానసికమైన మార్పుల మధ్యలో, మారనిది ఏదోవొకటి ఉంది. ఈ మార్పులేనిది అంటే ఆత్మ, పరమసత్యానికి సంబంధించిన కీలకమైన సమాచారాన్ని మనకు అందిస్తుంది.

మన చైతన్యంలోని లేదా భావస్పందనలలోని 'నిజమైన భాగం' శాశ్వతంగా కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీన్ని ఒక ఉదాహరణ ద్వారా అర్థం చేసుకోవచ్చు. నీటి మీద తేలే బుడగ బద్దలైపోయినా, దాన్ని తయారుచేసిన నీటిబిందువులు అలాగే ఉంటాయి. శరీరాన్ని నీటిబుడగతోనూ, నీటిని ఆత్మతోనూ పోల్చవచ్చును. శరీరం అనే బుడగ నాశనమైనా, దాని సారమైన చైతన్యం శాశ్వతంగా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. మనలో ఏదైతే నిజం కాదో ఆ అనాత్మ రాలిపోతుంది. శరీరం శిథిలమై పోయినా, లోపలవున్న ఆత్మ ఏ మార్పు లేకుండా, అమరంగా, శాశ్వతంగా నిలిచి వుంటుంది.

మనపట్ల మనకున్న అవగాహన, మనం చేసే పనుల మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఉదాహరణకు మనల్ని మనం శరీరాలుగా భావించుకుంటే, శారీరిక మైన సుఖాలే మన జీవితగమ్యంగా మారతాయి. కానీ మరణానంతరం మనలోని ఆత్మ జీవించే ఉంటుందనీ, భవిష్యత్తులో ఎత్తబోయే జన్మలు భౌతికంగా, మానసికంగా మనం చేసే ప్రస్తుత కార్యకలాపాలపై ఆధారపడి ఉంటాయనీ కనుక విశ్వసిస్తే, అప్పుడు మనం ఎలా ప్రవర్తిస్తాము? కచ్చితంగా ఇంతకంటే భిన్నంగా ప్రవర్తిస్తామని వేరే చెప్పనక్కరలేదు. మరణంతోనే అంతా ముగిసినట్టు కాదనే మర్మం మనకు అర్థం కావాలి. అప్పుడు మన జీవితానికి సాఫల్యాన్ని చేకూర్చి, శాంత్యానందాలతో నింపేదాని కోసం అన్వేషిస్తాము. దైనందిన జీవితంలో, ఆలోచనలలో, మన దృక్పథంలో చాలా మార్పు వస్తుంది. మంచిచెడులను వివేకిస్తూ, మన నడవడిని బాగుచేసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తాము.

దివ్యజ్ఞాని స్వభావం ఎలా ఉంటుంది?

అహంకారం అనే ప్రధాన తత్త్వాన్నే జీవుడంటారు. ఒక జీవి తయారు కావాలంటే ఈ మూడూ కావాలి: మనస్సు (అంతఃకరణం); అహంకారం; మనస్సులో ఆ పరబ్రహ్మ యొక్క ప్రతిబింబం లేదా చిద్భాసం. ఈ మూడూ కలిస్తే

జీవుడు ఏర్పడతాడు. ఈ మూడింటికీ ఆధారభూతమైనది అంతఃకరణం. మళ్ళీ ఈ అంతఃకరణం మాయలో భాగాలైన సత్త్వరజస్తమో గుణాల సమ్మేళనం. ఈ అంతః కరణమే అహంకారాన్ని పెంపొందించి, పరబ్రహ్మ యొక్క భాసాన్ని ప్రకాశించేలా చేస్తుంది. ఈ ప్రతిబింబం, అహంకారం కలిసి జీవుడుగా కనిపిస్తాయి. పరబ్రహ్మను ప్రతిబింబించే ఈ అంతఃకరణాన్ని ఉన్నతమైన జ్ఞానం సహాయంతో నాశనం చేస్తే, మరి ఆ ప్రతిబింబం ఏమవుతుంది? పరబ్రహ్మమే మొదటి నుంచీ ప్రకాశిస్తుంది కాబట్టి, ప్రకాశించే మాధ్యమం లేకపోవడం వలన, ఆ ప్రతిబింబం పరబ్రహ్మంలో లీనమైపోతుంది. కాబట్టి త్రిగుణాలను అధిగమించినపుడు జీవుడు, పరబ్రహ్మతో సమానమవుతాడు. ప్రతిబింబించే మాధ్యమం, అంటే అంతఃకరణం, ఉన్నంత కాలం జీవుడు ఉంటాడు. ఆ జీవుడు పరిమితంగానూ, బంధాలలోనూ ఉంటూ ఉంటాడు. అంతఃకరణం తొలగిపోయినప్పుడు, ఏ పరిమితులూ, బంధాలూ లేని పరబ్రహ్మ మాత్రమే మిగులుతాడు. ఆ పరబ్రహ్మ అద్వితీయమైనది, అనంతమైనది..

నిస్సందేహంగా, ఇది చాలా ఉన్నతమైన భావన. ప్రపంచంలోని ఏ మానవ జాతి అయినా చేరుకోవలసిన సర్వోన్నతమైన స్థాయి. అది ప్రస్తుతం మనం ఉన్న స్థాయి నుంచి చాలా ఎత్తులో ఉంది. ఆ స్థాయిని అందుకోవడానికి ఎన్నో సంవత్సరాలు లేదా జన్మలు పట్టవచ్చు! మరి ఈ క్షణంలో మనం ఏమి చేయాలి? ప్రతిబింబించే మాధ్యమాన్ని (అంటే మనస్సును), ప్రతిబింబం (పరబ్రహ్మ) నుంచి వేరుచేయాలి. పరబ్రహ్మం మనస్సు ద్వారా ప్రతిబింబిస్తూవున్నా కూడా, మనం ఆ పరబ్రహ్మను పట్టించుకోకుండా, మన మనస్సులలో కలిగే మార్పులతో (అంటే ఆలోచనలతో) తీరికలేకుండా ఉంటాము! మన మనస్సులు పవిత్రీకరించబడి, మార్పులు, రూపాంతరాలు పొందడం ఆగిపోయినప్పుడే, పరబ్రహ్మ తేజస్సును గుర్తించగలము. ఆ స్థితిలో ఆ తేజస్సుకూ, మన ఆలోచనలకూ తేడా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. అంతేకాక ఆ ప్రతిబింబించబడే తేజస్సు అనంతమైన పరమాత్మ ప్రకాశంలో భాగమన్న విషయం అవగతం అవుతుంది. కాబట్టి ముందు మనలో ఉన్న తేజస్సును మనం దర్శించగలగాలి. ఆ తర్వాతే అనంతమైన పరమాత్మ యొక్క తేజస్సును మనం అనుభూతి చెందగలము.

అంతఃకాంతి (మన లోపలి వెలుగు)

సద్యోవబోధను అంటే మన లోపలి వెలుగును ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి చెంద గల శక్తి మనలో నిద్రాణంగా ఉంది. దాన్ని మేల్కొలపాలి. దాని ద్వారా మాత్రమే

ఉన్నతమైన సత్యాలను అనుభూతి చెందగలము. ఇది ఎలా? మీరు నిద్రలోకి జారుకుని తిరిగి మేలుకునే ప్రక్రియను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. ముందుగా ఇంద్రియాలు మనస్సులోకి లాగబడతాయి. తర్వాత మన ఆలోచనలు దూరమై పోయి, కేవలం అస్పష్టమైన 'నేను' అన్న భావన మిగులుతుంది. అస్పష్టమైన 'నేను' గాఢనిద్రలో లీనమైపోతుంది. మీరు మేలుకున్నప్పుడు ఇదే ప్రక్రియ వ్యతిరేకదిశలో జరుగుతుంది. ముందు 'నేను' అన్న అహంకారం ఉదయిస్తుంది. తర్వాత అది మనస్సులోని ఆలోచనలను, చుట్టూవున్న వస్తువులను పెనవేసుకుంటుంది. మీరు మేలుకునే సమయంలోని మొట్టమొదటి క్షణం ప్రత్యేకమైనది. ఆ సమయంలో మీలోని పవిత్రమైన ఆత్మను గుర్తించే భావన ఒకటి క్షణమాత్రం ఉంటుంది. ఆ క్షణంలో ప్రపంచం కేవలం నీడలాగా గోచరమవుతూ ఉంటుంది. తర్వాతే దృశ్య మాన ప్రపంచం పూర్తిగా సత్యమన్న భావనలు ఉదయిస్తాయి. ఆ క్షణంలో మనకు కలిగిన విజ్ఞతను, ప్రయత్నపూర్వకంగా మన మనస్సు మేలుకున్న సమయంలో చేరుకోవాలి. చీకటి (మనచుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం), వెలుగు (ఆత్మ ప్రకాశం)ల మధ్య భేదం చాలా పలచగా ఉన్న ఆ స్థాయిని చేరుకోవాలి. సాధకుడు చేయవలసిన నిజమైన కార్యం అదే.

బృహదారణ్యకోపనిషత్తు (4. 3. 2-7)లో, జనక మహారాజు యాజ్ఞవల్క్యుడు అనే మహర్షిని, "మనిషికి వెలుగునిచ్చేది ఏది?" అని ప్రశ్నిస్తాడు. సూర్యుని కాంతి అని మహర్షి బదులిస్తాడు. ఆ కాంతిలో అతడు నడుస్తాడు, కూర్చుంటాడు, పని చేస్తాడు, తిరిగివస్తాడు. మరి ఆ సూర్యుడు అస్తమించాక వెలుగును ఎవరు ఇస్తారు? చంద్రుడు. మరి చంద్రుడు లేనప్పుడో? అగ్ని. ఆ అగ్ని కూడా లేనప్పుడు శబ్దం దారిచూపుతుంది. ఆ శబ్దం చొరలేని చోట్ల మాటేమిటి? ఈ ప్రశ్నలకూ సమాధామిస్తూ, చివరకు మనిషిలోని ఆత్మ, మనిషిని నడిపిస్తోందని ఆ మహర్షి ముగిస్తాడు. మనలోని మనస్సు బాహ్యమైన వస్తువులను గుర్తిస్తుంది. కానీ మన మనస్సు వెనుక ఉన్న ప్రకాశవంతమైన ఆత్మ ఉంది. దానివలన మనం నిద్రించే సమయంలోని కలలలో వేరే ప్రపంచాలను చూస్తుంటాము. మన కలలలో వేరే ప్రపంచాలను చూపగల ఆ ప్రత్యేకమైన కాంతిని గురించి ఆలోచించండి. అది ఎక్కడ నుంచి వస్తోంది? మనలోని ఆత్మ నుంచి వస్తోంది. ఆ ఆత్మ స్వయం ప్రకాశకమైనది. అది తానుగా సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఆ సాక్షాత్కారానికి మరెవరి సహాయం అవసరం లేదు. మన చుట్టూవున్న వస్తుప్రపంచాన్ని, మనలోని అంతర్

ప్రపంచాన్ని కూడా అదే దర్శింపజేస్తుంది. ఈ రెండు ప్రపంచాలూ కరిగిపోతే, స్వయం ప్రకాశకమైన ఆత్మ మాత్రమే నిలిచి, సాక్షాత్కరిస్తుంది. గాఢనిద్రకూ, జాగ్రదావస్థకూ మధ్య ఒకటిరెండు క్షణాలు ఈ శుద్ధ ఆత్మస్వరూపులమన్న భావనలో మనం ఉంటాము. అయితే సదా ఈ భావనలో ఉంచడానికి మనం ప్రయత్నించాలి. అప్పుడే అది శాశ్వతంగా మనదవుతుంది.

సద్యోవబోధను మేలుకొలపడం ఎలా?

మన తెలివితేటలను, భావాలను, సంకల్పశక్తిని నైపుణ్యాలుగా ఉపయోగిస్తూ, మనం పోగొట్టుకున్న సద్యోవబోధను తిరిగి పెంపొందించుకోవాలి. ముందుగా మనలోని ఈ నైపుణ్యాలను పవిత్రీకరించాలి. ఇది చాలా కష్టమైన పని, కొంత సమయం అవసరం. ఎన్నో పాత సంస్కారాలు మనలో దాగివున్నాయి. సంకల్పశక్తితో వీటిలో కొన్నిటిని తుడిచివేయాలి. మరి కొన్నిటిని ఇతర మంచి సంస్కారాల సహాయంతో కట్టడి చేయాలి. ఇంకా కొన్నిటిని వేరే రూపాలలోకి మార్చాలి. ఈ పాతసంస్కారాలలో ఉన్న శక్తిని ఉన్నతమైన దిశలలోకి మళ్ళించాలి. దీనినే పవిత్రీకరణ అంటారు. ఇక్కడే కర్మయోగం రంగంలోకి వస్తుంది. ద్వేషాన్ని జయించామని అనుకుంటే సరిపోదు. ఆ విజయాన్ని మన జీవితంలో ఆచరణలో పెట్టగలగాలి. మన ఆదర్శం అనుష్ఠానంగా పరివర్తన చెందాలి. మనం చేసే మంచి పనులు, మంచి సంస్కారాలుగా తిరిగి మనలోనే నిక్షిప్తం చేయబడతాయి కాబట్టి నిస్స్వార్థసేవ చేయాలి. జపధ్యానాల ద్వారా మరికొన్ని సంస్కారాలను అధిగమించ వచ్చు. అంతేకాదు, పైన చెప్పబడిన నైపుణ్యాలను అనుసంధానం చేసి, సరైన త్రోవలో పెట్టడానికి ధ్యానం చాలా ఉపకరిస్తుంది. మన ఆలోచనాశక్తిని, సంకల్ప శక్తిని, భావోద్వేగశక్తిని పవిత్రీకరించి, కలగలిపి, ఏకాగ్రం చేసినపుడు, సద్యోవబోధ మేలుకొంటుంది. అలా మనలోని సద్యోవబోధను జాగృతం చేసినప్పుడు ఆత్మ ప్రకాశం, అప్పుడప్పుడు క్షణమాత్రం కనిపించడం ప్రారంభిస్తుంది. చివరకు ఎడతెగని కాంతిపుంజంలాగా ప్రసరించడం మొదలుపెడుతుంది. జీవాత్మకు గల ఇంద్రియాలు, మనస్సు, శరీరం మొదలైన అంగాల ద్వారా ఆ ఆత్మే పని చేస్తున్నదని తెలుసుకుంటాము. ఆది శంకరాచార్యులు తమ దక్షిణామూర్తి స్తోత్రంలో ఈ విషయం గురించి ఇలా విశదీకరించారు:

నానాచ్ఛిద్రఘటోదరస్థితమహాదీపప్రభాభాస్వరం
జ్ఞానం యస్య తు చక్షురాదికరణద్వారా బహిః స్పన్దతే ।

జానామీతి తమేవ భాన్తమనుభాత్యేతత్సమస్తం జగత్
తస్మై శ్రీగురుమూర్తయే నమ ఇదం శ్రీదక్షిణామూర్తయే ॥ *(శ్లోకం 4)*

ఒక చిల్లుల కుండలో దీపం ఉంచబడింది. ఆ ఘటానికి కల రంధ్రాల ద్వారా, దానిలోని ప్రకాశం బయటకు వస్తున్నట్లు, శరీరానికి కల జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా, కర్మేంద్రియాల ద్వారా, ఆత్మ ప్రకాశిస్తూ, 'నేను' అన్న అహంకారాన్ని కలిగిస్తూ ఉంటుంది. అంతేకాక ఆత్మప్రకాశం వలనే మనకు ఏ వస్తువైనా తెలియబడుతుంది. ఆయా వస్తువులలో ఆత్మ వ్యక్తీకరించినపుడే అవి ప్రకాశమానం అవుతాయి. ఈ విషయాన్ని బోధపరిచే, పరమాత్మ స్వరూపుడైన దక్షిణామూర్తి మహాచార్యునికి నేను నమస్కరిస్తాను.

ఈ రకమైన అనుభూతి కలిగినప్పుడే వస్తువులకు, నిజమైన ఆత్మకు ఉన్న తేడా మనం కనిపెట్టగలము. ఈ స్థితిలో, అంతవరకూ ఆత్మ పట్ల మనకున్న అపోహలు తొలగిపోయి, మనం అనుకునే ఆత్మ అసలైన ఆత్మ కాదని అవగతం అవుతుంది. మనం అనుకునే ఆత్మ, మనశ్శరీరాల కలయిక మాత్రమే. నిజమైన ఆత్మ వీటి వెనుక ఉండి, స్వచ్ఛంగా ప్రకాశిస్తూ, వీటికి జీవాన్ని పోస్తూవుంటుంది. అలా మనలోనే ఉండి వెలిగే ఆత్మను కనిపెట్టడమే మనం చేయవలసిన పని. అదే మన ప్రస్తుతగమ్యం. దాన్ని కనుగొన్న తరువాత మనలోని జీవాత్మను ఆ పరమాత్మలో లీనం చేయడమే అంతిమ గమ్యం. కానీ ఆ గమ్యం చాలా దూరంలో ఉంది. దాన్ని చేరుకోవడానికి, జపధ్యానాలు, గ్రంథపఠనం, నిస్వార్థసేవను చేస్తూ, మన బాధ్యతలను సక్రమంగా నెరవేర్చుతూ ముందుకు సాగాలి.

మూడు రకాల శరీరాలు

మన స్థూలశరీరం స్థూలమైన వస్తువులతో చేయబడింది. దీనికి జననమరణాలు కలుగుతాయి. ఇదికాక సూక్ష్మశరీరం, కారణశరీరం అనే మరి రెండు కూడా మనందరికీ ఉన్నాయి. స్థూలశరీరం రాలిపోయినా, మిగిలిన రెండు శరీరాలు కలిసి, సమ్మిళితంగా కొనసాగుతాయి. మన ఇంద్రియాలు ఏ శరీరానికి సంబంధించినవి అన్న ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని ఇలా విశ్లేషించవచ్చు. స్పర్శకు అందే కన్ను, చెవి మొదలైన ఇంద్రియాలు స్థూలశరీరానికే చెందుతాయి. వీటి ద్వారా పనిచేస్తూ మనకు వస్తుజ్ఞానాన్ని ఇచ్చే శక్తి సూక్ష్మ శరీరానికి చెందినది. ఇక మిగిలిన కారణశరీరం ఈ సూక్ష్మశరీరానికే ఆధారభూతమైనది.

భౌతికమైన స్థూలశరీరం రాలిపోతే, ఏమీ జరగనట్టే లెక్క. శరీరం ధరించి ఉన్నప్పుడు ఉన్న కోరికలు, ఉద్వేగాల పాశాలతో మనలోని ఆత్మ ఇంకా బంధింప బడే ఉంటుంది. కాబట్టి మరణించే పూర్వమే, వీటిని మనం వదిలించుకోవాలి. చావు పరిష్కారం కాదు; ఎందుకంటే ముందు చెప్పుకున్నట్టు చావుతో మన స్వభావం నాశనం కాదు. అది మనల్ని ఏమాత్రం ముందుకు తీసుకువెళ్ళదు. అంతేకాక మన అజ్ఞానాన్ని తొలగించదు. ఈ చావుపుట్టుకలకు అతీతమైనదాన్ని మనం కనుక్కోవాలి. ఉదాహరణకు, మన నేత్రాల ద్వారా పనిచేసే శక్తి, భౌతికమైన నేత్రాల కంటే అతీతమైనది. అలాగే మిగిలిన అన్ని ఇంద్రియాలలోనూ వాటికి అతీతమైన విభిన్నశక్తులు పనిచేస్తూ ఉంటాయి. మనస్సులో వీటిని అన్నింటినీ అనుసంధానం చేస్తూ మరొక మహోన్నతమైన శక్తి పనిచేస్తూ ఉంటుంది.

గాఢనిద్రలో ఇంద్రియాలు, మనస్సు కారణ శరీరంలోకి ఉపసంహరింప బడతాయి. మన కోరికలు, ఉద్వేగాలు, వాంఛలు, కామక్రోధ ద్వేషాదులన్నీ తాత్కాలికంగా రూపుమాసి పోతాయి. కానీ మేలుకుని చైతన్యాన్ని పొందినపుడు, అవన్నీ మనల్ని తిరిగి చుట్టుముట్టి, మన వెన్నంటే ఉంటాయి. కాబట్టి గాఢనిద్ర వలన మనం పారమార్థికంగా పురోగమించేది శూన్యం. కానీ సమాధిస్థితి పొంది తిరిగి వచ్చినప్పటి పరిణామాలు పూర్తిగా వేరుగా ఉంటాయి. ఈ రెంటికీ ఎంతో తేడా ఉందని మనం తెలుసుకోవాలి. సమాధిస్థితిలో సత్యసాక్షాత్కారాన్ని సాధించినపుడు, మన కోరికలు, ఉద్వేగాలు పూర్తిగా భస్మీపటలమవుతాయి. ఒక మూర్ఖుడు సమాధిస్థితి పొంది తిరిగివస్తే, జ్ఞానం మూర్తీభవించిన మనిషిగా మారతాడు. కానీ మూర్ఖునికి ఆ అవకాశం ఎన్నడూ రాదు!

ఈ మూడు శరీరాల సిద్ధాంతం కాకుండా ఐదు కోశాల సిద్ధాంతం మరొకటి ఉంది. సాధారణంగా స్థూలశరీరం పైన మన ధ్యాస ఎంత ఎక్కువ ఉంటుందంటే, మిగిలిన సూక్ష్మకారణ శరీరాలను అసలు పట్టించుకోము. కానీ ఈ రెంటినీ అనుభూతి చెందడం కుదురుతుందా? కుదురుతుంది. మనలోని బాహ్యప్రవృత్తుల్ని నిరోధించి, మనల్ని మనం లోతుగా పరిశీలించుకుంటే వాటిని అనుభూతి చెంద వచ్చు. శరీరస్థాయిలో, మనలోనే ఉన్న ప్రాణశక్తి మన శరీరంలోని ప్రతి పరమాణువునూ జీవకళతో నింపుతుంటుంది. శరీరంలో మనం బలాన్ని చూస్తుంటాం. బలం అంటే శక్తి, అంటే స్పందన. ఇంకా ముందుకు సాగితే, ఆలోచనలు, ఉద్వేగాలు అనే స్పందనలు మనకు ఎదురవుతాయి. దీన్ని బట్టి మన

వ్యక్తిత్వం మొత్తం స్పందనల సంకలనం అని చెప్పుకోవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి మనస్సును వికలం చేసే ఆలోచనలు వచ్చి, సలసలకాగుతున్నట్లు ఉంటుంది. కానీ మనస్సును శాంతపరిస్తే, మనలోని చైతన్యాన్ని అనుభూతి చెందగలుగుతాము. కానీ అది ఆత్మపరమైన దివ్యచైతన్యం కాదు. అస్థిరమైన మనోభావాల, భావోద్వేగాల కలయిక అది. దీనిలో స్థిరమైన 'నేను' అనే అహంకారం మిళితమై, ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను కలిగి ఉంటుంది. మనస్సు, ఇంద్రియాల కంటే భిన్నమైన ఈ మిశ్రమాన్ని దివ్యచైతన్యపు ప్రతినిధిగా అనుకోవచ్చు. దీన్నే అనుభవ-ఆధారితమైన (empirical) ఆత్మ లేదా 'తైజసం' అంటారు. పరమాత్మ యొక్క శుద్ధచైతన్యం ఈ తైజసం కంటే కూడా భిన్నమైనది. అది జ్ఞానానికంతకూ మూలం. జ్ఞానం యొక్క అన్ని రూపాల ద్వారా, అన్ని భావోద్రేకాల ద్వారా విశిష్టమైన లక్షణాలతో అది స్వయం వ్యక్తమవుతుంటుంది. కాబట్టి దీన్ని 'విశిష్టచైతన్యం' అని అనుకోవచ్చు. *మాండూక్యోపనిషత్తు (4, 5)*లో ఇది 'ప్రజ్ఞా' అని పేర్కొనబడింది.

జీవాత్మ - విశ్వం

విశిష్టచైతన్యాన్ని చక్కగా అవగతం చేసుకుంటే అది శాశ్వతమైన, మార్పుచెందని విశ్వచైతన్యంలో భాగమని తెలుస్తుంది. కానీ ఇలా అవగతం చేసుకోవడానికి, ధ్యానం, చింతన, స్వయం-విశ్లేషణలతో నిండిన జీవనాన్ని మాత్రమే జీవించాలి. కొందరు తమలోని విశిష్టచైతన్యం అనుభవంలోకి వచ్చాక, విశ్వచైతన్యాన్ని అనుభూతి చెందుతారు. కానీ మరికొందరు సర్వకాల సర్వావస్థలలో ఆ విశ్వచైతన్యంతో సంస్పర్శలో ఉంటుంటారు. ఎందుకంటే వారి వ్యక్తిత్వం వేర్వేరు స్థాయిలలో విశ్వాత్మతో సంపర్కంలో ఉంటుంది.

నా శరీరం యొక్క నిజతత్త్వాన్ని గురించి ఆలోచిస్తే, అది బ్రహ్మపదార్థపు మహోదధిలో ఒక చిన్న భాగం. అలాగే మిగిలిన వారి శరీరాలు కూడా. స్థూల శరీరం నుంచి ప్రాణశక్తితో చేయబడిన సూక్ష్మశరీరం స్థాయికి చేరుకుంటే, నాలోని ప్రాణశక్తి ఈ విశ్వం యొక్క ప్రాణశక్తిలో భాగమని నాకు తోస్తుంది. తర్వాత నా మనోభావాల, భావోద్వేగాల స్థాయికి చేరుకుంటే, అవి ఈ విశ్వపు మనోభావాలలో, భావోద్వేగాలలో భాగంగా ఉన్నాయని నాకు అనిపిస్తుంది. అలాగే నాలోని చైతన్యం విశ్వచైతన్యంలో ఒక భాగం. చివరిగా నాలోని విశిష్టచైతన్యం అనంతమైన, పరిశుద్ధ మైన పరమచైతన్యంలో లేదా పరమాత్మలో భాగమన్న భావం సాక్షాత్కరిస్తుంది. మన ఆలోచనల వెనుకా, పనుల వెనుకా ఉంటూ, వాటిని సాకారం చేసేది పరబ్రహ్మమే.

మన వ్యక్తిత్వం ఒక భావగ్రంథి (complex). దీన్ని స్థూలమైన దృక్పథం నుంచి సూక్ష్మమైన దృక్పథం వైపు సాగుతూ, విశ్లేషించాలి. మనల్ని లోతుగా విశ్లేషించుకుంటే, మనం ఒక ఆలోచనల పరంపర లాగా ఉన్నామని లేదా ఆలోచనల సాగరం మీద తేలుతున్నామని అనిపిస్తుంది.

సాధారణంగా మనం శరీరంతో ఎంత తాదాత్మ్యతను అనుభవిస్తూ ఉంటామంటే, అది మాంసం, ఎముకలతో చేసిన గూడు అన్న సత్యాన్నే భరించలేం. మనం మరింత సున్నితంగా మారి, సునిశితమైన స్వయంవిశ్లేషణకు తావు ఇవ్వాలి. సూక్ష్మమైన పారమార్థిక భావనలను గ్రహించేందుకు కావలసిన ఉన్నతమైన సున్నితత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

ఉన్నతమైన సున్నితత్వం అలవడితే, మన వ్యక్తిత్వం కేవలం ఒక ఆలోచనల మూట అని మనం గ్రహించవచ్చు. మనలోని ఆలోచనలను చిత్తవృత్తులు లేదా వృత్తులు అని కూడా అంటారు. ఆలోచన సూక్ష్మమైనదే, సందేహం లేదు. కానీ అది ఇంద్రియ గ్రాహ్యమైనదే కానీ, ఇంద్రియ గ్రాహ్యతకు అతీతమైనది కాదు. లేదా ఇంద్రియాతీతమైన పరబ్రహ్మం కూడా కాదు. ఎర్రగా కాలిన ఇనప గుండునూ, ఆ ఎర్రదనానికి కారణమైన వేడినీ, మనం వేరు చెయ్యలేమని అనిపిస్తుంది. కానీ, వీటిని వేరు చేయవచ్చు. నిజానికి ఆ రెండూ వేర్వేరు. అలాగే, ఉన్నతమైన ఆలోచనా స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు, మనలోని శుద్ధచైతన్యం, మన యొక్క మనశ్శరీరాలు వేర్వేరు అన్న భావన కలుగుతుంది.

మన మనోభావాలు, ఉద్వేగాలు మన శరీరం నిజమైనదన్న భావన చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటాయి. ఆధ్యాత్మికానుభూతి పొందిన తర్వాత కూడా మనకు మనోభావాలతో, ఉద్వేగాలతో సంబంధం ఉంటుంది. కానీ, అప్పుడు అవి శరీరభావనకు అతీతంగా మారతాయి. శరీరభావనకు అతీతంగా పైకి ఎదిగినప్పుడు, మనం, మనతోటివారు అందరూ ఒక మహోన్నతమైన విశ్వశరీరంలోని భాగాలుగా అనిపిస్తారు. భార్యాభర్తల మధ్య; తల్లిదండ్రులూ, పిల్లల మధ్య; సోదరీసోదరుల మధ్య; స్నేహితుల మధ్య; ఉండే అన్ని రకాల సంబంధాల కంటే, ఈ విశ్వ శరీరంలోని భాగాల మధ్య ఉండే సంబంధబాంధవ్యాలు ఎంతో దృఢమైనవన్న అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

పారమార్థిక పురోగతితో మనకు ఒక మానసికమైన 'ఎక్స్-రే'లాంటి శక్తి వస్తుంది. విషయాలను, సంబంధాలను చక్కగా విశ్లేషించడానికి ఇది ఎంతైనా

అవసరం. అప్పుడు విచ్చలవిడితనానికి అలవాటు పడిన మన మనస్సు చేసే మోసాన్ని కనిపెట్టి, జాగ్రత్తగా ఉండగలుగుతాము. మనకు కలిగిన మానసికమైన 'ఎక్స్-రే' శక్తిని, మన మీదే ప్రయోగించి, మన నిజతత్త్వం ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. సాధారణంగా తోటివారినందరినీ స్థూలంగానో, సూక్ష్మంగానో మనల్ని ఆనంద పెట్టేటట్లు మలచుకోవాలనుకుంటాము. కానీ, విశ్వశరీరం గురించిన భావనలు బలపడితే, ఇతరులను మనం వశంలో ఉంచుకోవాలన్న ఆరాటం తగ్గిపోతుంది. మన కష్టాలు, ఆశాభంగాలు, దైన్యతలు ఈ ఆరాటంవలనే కలుగుతున్నాయని అర్థం అవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక పథానికి చక్కగా అంటిపెట్టుకుని, ఎటువంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా అత్యంత నిష్ఠగా కొనసాగితే, మనకున్న పరిమితుల్ని పోగొట్టుకుని, మనలోని ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకోగలుగుతాము. మనలోని ఆత్మకూ, పరమాత్మకూ మధ్య సంబంధం బోధపడుతుంది. శ్రీరామకృష్ణులు ఇలా అనేవారు:

"ఎవరైనా సరే, వారిని వారు చక్కగా విశ్లేషించుకుంటే, 'నేను' అనే దానికి అర్థం లేదని అవగతం అవుతుంది. ఉదాహరణకు ఉల్లిపాయను తీసుకోండి. బయటి ఎర్రని పొరలను తొలగిస్తే, లోపలి తెల్లని పొరలు బయటకు వస్తాయి. వాటిని కూడా తొలగిస్తే ఇక ఏమీ మిగలదు."

మన వ్యక్తిగత చైతన్యాన్ని అంటిపెట్టుకుని ఉంటూనే, విశ్వ చైతన్యంతో సంసర్గంలోకి రావచ్చు. ఈ విశ్వచైతన్యంతో సంసర్గాన్ని జయప్రదం చేస్తే తప్ప, భావాతీతమైన పరమచైతన్యాన్ని(జ్ఞానాతీత చైతన్య అవస్థ) సాక్షాత్కరించుకోలేము. సాక్షాత్కారానికి చేర్చే సోపానాన్ని ఒక్కొక్క మెట్టుగానే ఆరోహించగలము. పరమ చైతన్యం గురించి ఊరికే మాట్లాడితే సరిపోదు. అలాగే ఆ చైతన్యం, ఇలా ఉంటుంది, అలా ఉంటుంది, అని ఊహలలో తేలిపోవడం వలన కూడా ప్రయోజనం శూన్యం.

ఉన్న స్థితిని దాటి, మన ముందుకు పోవడానికి మనఃస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నించాలి. అలా ముందుకు పోతున్నప్పుడు క్రిందిస్థాయిలోని మానసిక సంఘర్షణలు సమసిపోయినా, పైస్థాయిలో ఉన్నవి మిగలవచ్చు. అత్యున్నత స్థాయిని చేరుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఇవి సమసిపోతాయి. పారమార్థికతను మొదటి స్థానంలో ఉంచి, దృగ్గోచరమైన ప్రపంచాన్ని రెండవ లేదా మూడవ స్థానానికి నెట్టివేయడం ద్వారా, దాని ప్రభావం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

బాహ్యప్రపంచపు స్వభావం

మన దృష్టిని ఆకర్షించే వస్తువులన్నీ మాయేనని తెలుసుకోవాలి. తెలియబడే వస్తువు నుంచి తెలుసుకునే కర్తను, చూడబడే విషయం నుంచి చూసేవాణ్ణి లేదా సాక్షిని, కనుగొనబడే విషయం నుంచి కనుగొనేవాణ్ణి మనం వేరు చేయగలగాలి. 'నిర్దాక్షిణ్యం'గా, స్పష్టమైన ఆలోచనా విధానంతో ఆత్మవిశ్లేషణ చేయగలగాలి. మన పారమార్థిక జీవితపు ప్రతిస్థాయిలోనూ మన ఆలోచనా విధానం తేటతెల్లంగా ఉండాలి.

జర్మనీ దేశపు తత్త్వవేత్త కాన్ట్ సిద్ధాంతం ప్రకారం, బాహ్యమైన వస్తుప్రపంచం మన ఎదుట ఉంది కానీ, మనం దాని స్వభావాన్ని పూర్తిగా తెలుసుకోలేము. నిజానికి, బాహ్యప్రపంచాన్ని చూస్తున్నప్పుడు, మన గ్రహణశక్తి 'దేశకాల నిమిత్తాల' వలన, మనకు తెలియకుండానే, కొంత ప్రభావితం అవుతుంది. అందువలనే దాన్ని తెలుసుకోలేము. 'దేశకాలనిమిత్తాలు' అని కాన్ట్ పిలిచిన వాటినే, మన వేదాంతం మాయ అని పిలుస్తుంది. ఈ మాయను అధిగమించాలి. కానీ కాన్ట్‌కు ఈ మాయను అధిగమించే పద్ధతి తెలియలేదు. కాబట్టి 'అసలు విషయాన్ని' తెలుసుకోవడం కుదరదని చెప్పాడు. అయితే వేదాంతానికి ఈ మాయను అధిగమించే, విధివిధానాలు చక్కగా తెలుసు. అంతేకాదు, మనందరికీ బోధించడానికి కూడా వేదాంతం సిద్ధంగా ఉంది. దృగ్గోచరమైన ప్రపంచాన్నీ, మనలోనే ఉన్న మనఃప్రపంచాన్నీ దాటి, దృశ్యం (అంటే చూడబడేది) నుంచి ద్రష్టను (అంటే చూసేవాణ్ణి) వేరు చెయ్యడం కోసం ఏమి చెయ్యాలో కాన్ట్‌కు పాలుపోలేదు. కాన్ట్ ఎక్కడ ఆగిపోయాడో, అక్కడే వేదాంతం మొదలవుతుంది.

ఎలాగైతే భౌతికమైన వస్తువులు ఇంద్రియాలకు గోచరమయ్యే విషయాలో, అలాగే ఇంద్రియాలు, మనస్సుకు గోచరమయ్యే విషయాలు. కానీ మనస్సు కూడా ఆత్మకు గోచరమయ్యే ఒక విషయమే. మరి ఈ వరుస ఎక్కడో అక్కడ ఆగాలి కదా! కాబట్టి ఆత్మ దగ్గర ఆగిపోతుంది. కేవలం ఆత్మ మాత్రమే మరే వస్తువుకూ విషయంగా మారదు. ఆత్మ ఎల్లప్పుడూ సాక్షీమాత్రమైన ద్రష్ట మాత్రమే.

వేదాంతంలో 'ఎరుక' లేదా 'విజ్ఞత'కు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇవ్వబడింది. ద్రష్ట, దృశ్యం, మనస్సు, వస్తువులు – ఇవన్నీ కూడా ఎరుకలోనే ఉన్నాయి. ఈ విషయాన్ని మరచిపోకూడదు. లేకపోతే అసలు విషయాన్ని మరచిపోయి, అయోమయంలో కూరుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది. గాఢనిద్రలో కూడా ఎరుక ఉంది. కాబట్టే నిద్ర

లేచాక, "నిద్రలో ఉన్నప్పుడు నాకు ఏమీ తెలియలేదు" అని చెప్పగలుగుతున్నాము. ఈ ఎరుక లేని సమయాన్ని కచ్చితంగా విడదీసి చెప్పలేము.

మనిషి తనను తాను సాక్షిగా భావించుకోవడం వలనే కదా, తాను కాని వస్తువు ఒకటి ఉందనీ, దాన్ని నేను చూస్తున్నాననీ అనుకుంటాడు. వస్తువులను పొందాలని మనలో ఉన్న కోరికలు ఈ విషయాన్ని నిరూపిస్తున్నాయి: మనిషి తనను తాను ద్రష్టగానూ, విషయాలను దృశ్యాలుగాను భావిస్తూ ఉంటాడు. జ్ఞానోదయం పొందిన మహనీయులలో ఈ ద్రష్టగా చూసే భావం పూర్తిగా పరిణతి చెంది, పరిపూర్ణమైన నిర్మోహత్వంగా మారుతుంది. వారి మీద వారికి పూర్తి నియంత్రణ ఉంటుంది. వారు తమలోనూ, కనిపించే దృశ్యాలలోనూ కూడా ఆత్మనే చూడడం వలన, అద్వితీయమైన ఆత్మ వారికి కరతలామలకం అవుతుంది.

నిత్యం - అనిత్యం

చెక్కలోకి దించిన మరమేకును జాగ్రత్తగా వెనక్కి తిప్పుతూ బయటకు తీయాలి. అంటే పరబ్రహ్మం నుంచి బయలుదేరిన మనం, అహంకారం మొదలైన ముసుగులను మీద వేసుకుని, పరిణామం చెందుతూ ఈ స్థితికి చేరుకున్నాము. ఇక్కడ నుంచి ఒక్కొక్క ముసుగును తొలగిస్తూ వెనక్కు వెళ్ళి పరబ్రహ్మాన్ని చేరుకోవాలి. స్థూలశరీరం నుంచి సూక్ష్మ శరీరానికి, సూక్ష్మ శరీరం నుంచి కారణ శరీరానికి, అక్కడ నుంచి ఒక పెద్ద గెంతుతో అన్నిటికీ ఆధారభూతమైన పరబ్రహ్మాన్నీ చేరుకోవాలి. దీనికి సన్నాహంగా జీవితాన్ని పరిశుద్ధం చేసుకుంటూ అంటే మన నడవడిని చక్కదిద్దుకుంటూ, పవిత్రీకరించుకోవాలి. అద్దం మీద చిన్న మరక ఉన్నా అది వెలుగును సరిగా ప్రతిఫలించలేదు కదా! అలాగే మన మనోదర్పణం మీద పరమ చైతన్యం స్వచ్ఛంగా ప్రతిబింబించాలంటే మాలిన్యాలను పూర్తిగా తొలగించాలి. అస్పష్టంగా ప్రతిబింబించడమే, ప్రస్తుతం మనం ఎదుర్కొనే ప్రధాన సమస్య. దీని వలన పరమ సత్యం వక్రీకరించబడి, లేనిపోని భ్రమలు మనలో పాదుకుంటున్నాయి.

వేదాంత భావనల ప్రకారం, జీవన వికాసం లేదా జీవితంలో పరిణామం చెందడం అనేది ఒక ఉన్నతమైన స్థితి మాత్రమే. కానీ ఇదే అంతిమ గమ్యం కాదు. నిజానికి ఈ వికాసాన్ని కూడా పైకి కనిపించే మాయలాగా వేదాంతం చూస్తుంది. ఇదే పరమసత్యం కానేరదు. కాబట్టి కనిపించే వికాసం అంతా కూడా సాపేక్షమైనది. పరమసత్యానికి లేదా పరబ్రహ్మానికి వికాసం పొంది మరింత వృద్ధిని కాంచడం అనేది లేనేలేదు. కేవలం సాక్షీమాత్రమైన ఆ పరమాత్మకు మార్పు అనేదే లేదు.

చిత్రమేమిటంటే, బాహ్యంగా కనిపించే దృశ్యమాన ప్రపంచం మనకు వాస్తవం గానూ, అంతర్గతమైన నిజతత్త్వం అవాస్తవం గానూ అనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఇదే అసలు సమస్య. ఇది ఎంత హాస్యాస్పదమో చూడండి! మనం మూర్ఖులం కాబట్టే నిరంతరం కష్టాలు అనుభవించడం ద్వారా ప్రతిదానికీ తగిన మూల్యాన్ని చెల్లించుకుంటున్నాము. మన ఆశాభంగాలకు అంతే లేదు. ఈ తప్పుడు అవగాహనలకు చరమగీతం పాడాలి. కానీ ఇది ఎంతో బాధాకరంగా తోస్తుంది. స్వేచ్ఛ, పరమానందం రాబోయే ముందు మనల్ని చేరే ఈ బాధలు, వాటిని అందుకునేందుకు మనల్ని సన్నద్ధం చేస్తాయి! అటువంటి ఈ 'బాధ' ఎంత ధన్యతమమైనదో కదా! ఈ ప్రపంచపు తిమిరాన్ని ఆత్మతేజం పటాపంచలు చేయగలదు. కానీ దాని నిజతత్త్వం మనకు తెలియక పోవడం వలన, దాన్ని మనం ఏ మాత్రం చూడం. కానీ ఆ ఆత్మ తేజం నుంచి వెలువడిన కాంతి యొక్క మసకమసక వెలుగులలో బ్రతుకును ఈడుస్తూ ఉంటాము.

పాలు తమ స్వభావాన్ని కోల్పోయి పెరుగుగా మారతాయి. ఇలా ఒక వస్తువు మార్పు చెంది మరొకటిగా మారడాన్ని వేదాంతం పరిణామంగా భావించదు. ఉదాహరణకు, ఒక తాడును చూచి పాముగా భ్రమించామనుకోండి. వేదాంత భావనల ప్రకారం ఈ విధంగా, తాడు పాముగా 'మారడమే' పరిణామం. నిజానికి ఇక్కడ తాడులో ఏ మార్పూ చోటుచేసుకోలేదు. కానీ మన భావనారాహిత్యం వలన మార్పు 'సంభవించింది'. తాడును పాముగా భావించిన మరుక్షణం, ఆ భావన, భయం, కష్టాలకు మూలమైంది. ఈ విధంగా అనిత్యమైన వాటిని నిత్యమైన వాటిగా తలచడం వలన మన కష్టాలకు అంతూపొంతూ లేకుండా పోయింది.

మనలో విజ్ఞత ఉదయించనంత వరకూ, ఆత్మ తేజస్సును మనం గుర్తించనంత వరకూ ఈ జగన్నాటకం సాగుతూనే ఉంటుంది. మన కల ఎంత నిజమో, మెలకువ కూడా అంతే నిజమన్న అవగాహన రావాలి. రెంటికీ తేడా లేదన్న నిశ్చితాభిప్రాయం మనలో పాదుకోవాలి.

'అనిత్యం' అనే మాటను తప్పుగా అర్థం చేసుకోకూడదు. ఏ ఆధారం లేకుండానే తాడును పాముగా మనం భావించడం లేదు. తాడు అక్కడ ఉండి, ఆధారభూతం కావడం వలనే, 'అది పాము కావచ్చు' అన్న భావనను పెనవేసి, దాన్ని 'చూడగలుగుతున్నాము'. శూన్యం, అభావం, లేమి లేదా ఏమీ లేకపోవడమే 'మాయ' కాదు. ఒక్కడే అయిన పరబ్రహ్మం వివిధరూపాలతో ప్రపంచంగా మనకు కనిపించడాన్ని వివరించేందుకు 'మాయ' అన్న పదాన్ని ఉపయోగిస్తారు. అలాగే

బౌద్ధమతంలో చెప్పబడే 'నిర్వాణం' అంటే కూడా లేమిని సూచించదు. 'నామ రూపాలను నాశనం చేయడం' అంటే, మన ఇంద్రియాలకు పొడసూపే వివిధ అనుభవాలను నాశనం చేసి, తద్వారా దుఃఖనాశనాన్ని చేరుకోవడం. ఇలా చేయడానికి సాక్షీమాత్రంగా ఉండగలగాలి. ఆత్మ ఉంది అని చెప్పే ఆత్మజ్ఞానం వలనే ఇలా చేయగలము. ఈ విజ్ఞత లేకుండా నామరూపాలను నాశనం చేయడం కుదరని పని. నిర్వాణంలో నామరూపాలను పూర్తిగా నాశనం అయితే, ఆ తర్వాత బుద్ధుడు అన్ని సంవత్సరాలు జీవించి, ఎలా తన మతధర్మాన్ని ప్రచారం చేయ గలిగాడు? మనం చూసేదంతా మాయ అనీ, ఈ దృశ్యమాన ప్రపంచాన్ని అధిగమించి, అసలు సత్యాన్ని చేరుకోవాలని వేదాంతం బోధిస్తోంది. దీనిలో సందేహం లేదు, కానీ దీనిలో ఆదర్శానుసరణకూ (ఒక ఆదర్శాన్ని అనుసరించాలనే భావనకూ), యథార్థవాదానికీ (ఒక స్థాయి వరకూ కనిపించేదంతా నిజమేనన్న భావనకూ) కూడా స్థానం ఉంది.

ఉనికి - ఎరుక

పూర్వం ఉండి, ప్రస్తుతం కూడా ఉంటూ, భవిష్యత్తులోనూ ఉండే విషయాన్ని సత్ లేదా సత్తుగా వర్ణించారు. ఇది మార్పులకు లోనవ్వదు. ఈ నిబంధనలను పాటించని ప్రతి వస్తువునూ అసత్ లేదా అసత్తుగా చెప్పుకోవచ్చు. అసత్ అంటే పూర్తిగా ఉనికి లేకపోవడం కాదు. కొంతకాలం ఉండి, నశించి, తిరిగి కనిపించేవి; మారిపోయే స్వభావం కలవాటినన్నింటినీ అసత్‌గా వర్గీకరించవచ్చు. దృగ్గోచరమయ్యే ప్రపంచం మొత్తం, ఏ మినహాయింపులూ లేకుండా అసత్తు క్రిందకే వస్తుంది. కొన్ని రకాల వస్తువులు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ నిజం కావు! గాలి మేడలు, కుందేటి కొమ్ము, వంధ్యాపుత్రుడు వంటి భావనలను దీనికి ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. వీటికి అర్థం లేకపోవడమే కాక, ఉనికి కూడా ఉండదు. గాలిలో మేడను ఊహించువచ్చు, కానీ దాంట్లో నివసించలేము కదా! ఇలాకాక జ్ఞానోదయం లేదా సత్యసాక్షాత్కారం వరకూ నిత్యమైనవిగా కనిపించి, ఆపైన అనిత్యంగా మారేవాటిని అనుభవాత్మకమైన యథార్థాలు (empirical reality) గా చెప్పు కోవచ్చు. దృశ్యమాన ప్రపంచాన్ని కూడా ఈ కోవలో చేర్చవచ్చు. జ్ఞానోదయం అయినప్పుడు, ఈ ప్రపంచం తన నీడలతో పాటు మాయమవుతుంది. మన సొంత ఉనికి (మనం జీవించి ఉన్నామన్న భావన) కూడా తన అవశేషాలతో సహా అదృశ్య మవుతుంది. సాక్షాత్కారం పొందిన వ్యక్తి, దృశ్యమాన ప్రపంచ స్థాయికి వచ్చి

నపుడు, ఈ ప్రపంచం అతనికి కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. కానీ దీన్ని ఒక తాత్కాలిక మైన ఉనికి గల నీడలా మాత్రమే అతడు పరిగణిస్తాడు. ఇది పరబ్రహ్మ నుంచి బయటకు వచ్చిన ప్రక్షేపణ (Projection) మాత్రమే అని అతడికి నిర్ధారణగా తెలుసు.

పరమ సత్యపు ఎరుక, అనుభవాత్మకమైన యథార్థపు ఎరుక రెండూ కలిసినపుడు, మన వ్యక్తిత్వం రూపొందుతుంది. ఈ మిశ్రమంలో రెండవదాన్ని తగ్గించినకొద్దీ మనం ఆధ్యాత్మికతలో పురోభివృద్ధి సాధిస్తాము. ప్రపంచం, పరమ సత్యం – ఈ రెంటినీ మనం అనుభూతి చెందుతూనే ఉంటాము. ఈ రెంటినీ జోడించే యంత్రాంగం, సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ పరమసత్యం వైపే మొగ్గు చూపుతూ ఉంటుంది. మనకున్న ఎరుక పూర్తిగా తప్పు కాదు. దీనిలో నిత్యమైన భాగం, అనిత్యమైన భాగం కలగలిసి ఉంటాయి. సర్వభూతాలలోనూ అంతర్యామిగా ఉండే సత్యాన్ని సాక్షాత్కరించుకోవడం ద్వారా అనిత్యమైన భాగాన్ని చెరిపివేయాలి.

సాధన ప్రారంభదశలో భిన్నత్వమే కనబడుతూ ఉంటుంది. సాధకుడు భిన్నత్వం వెనుక ఉన్న ఏకత్వాన్ని చూడడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాడు. ఈ స్థితిలో భిన్నత్వం (అంటే ప్రపంచం), ఏకత్వం (అంటే వెనుక ఉన్న పరమాత్మ) రెండూ సత్యంగా అనిపిస్తాయి. ముందుకు సాగుతున్నకొద్దీ, ఎల్లకాలం మారకుండా ఉండే సత్యం ఒక్క పరమాత్మ మాత్రమే అని అతడు గ్రహిస్తాడు. మిగిలిన దృగ్గోచర ప్రపంచం మారిపోతూ ఉంటుంది కాబట్టి, అది తాత్కాలికమైన సత్యమని అతనికి బోధపడుతుంది. అంతేకాక ఈ చరాచరసృష్టి అంతా పరమసత్యంపైనే ఆధారపడి ఉందని కూడా అవగతం చేసుకుంటాడు.

మనలో ఉండే 'నేను' అన్నది ఏమిటి? దీని స్వభావం ఏమిటి? అని ప్రశ్నించుకుంటూ మొదలైన వేదాంతం, అద్వితీయ పరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారంతో పరిసమాప్తమవుతుంది. ఈ రెండు స్థితుల మధ్య ప్రయాణంలో, సాధకునిలోని 'నేను' ఎన్నో స్థాయిలను దాటుతుంది. ఈ 'నేను' విశాలమవుతూ పోయి, సృష్టి మొత్తాన్నీ ఆక్రమిస్తుంది. సృష్టి పట్ల అతడి దృక్పథం కూడా పరిపక్వమవుతూ ఉంటుంది. తాను, ప్రపంచం, దైవం మధ్య గల విభేదాల గీతలు చెరిగిపోయి, దివ్యత్వపు కాంతులతో సృష్టి మొత్తం నిండిపోతుంది.

28.

ఆధ్యాత్మిక పరివర్తనం

ఆకస్మిక పరివర్తనం

ఆధ్యాత్మిక చరిత్రలో, అంతవరకూ పశువుల్లా బ్రతుకుతున్న కొందరు దివ్యత్వాన్ని వెదజల్లే మహనీయులుగా మారిపోవడం కనిపిస్తూ ఉంటుంది.

ఇది వింటుంటే శ్రీరామకృష్ణుల జీవితచరిత్ర చదివిన వారికి, ప్రఖ్యాత నటుడు గిరీశ్‌చంద్ర ఘోష్ చరిత్ర గుర్తుకు వస్తుంది. మా చిన్నతనంలో ఆయనను చూసి, సంభాషించే అవకాశం మాకు కలిగింది. శ్రీరామకృష్ణులను కలవక పూర్వం నీతిబాహ్యమైన స్వేచ్ఛా జీవితాన్ని ఆయన గడిపేవాడు. కానీ గురుదేవులతో ఏర్పడిన పరిచయం, ఆయనలో అద్భుతమైన పరివర్తనను తెచ్చి, ఆయనను పూర్తిగా మార్చి వేసింది. జంతుసమానమైన జీవితం నుంచి అతిపవిత్రమైన జీవన పథం లోనికి అడుగిడి తన జీవితానికి ధన్యత చేకూర్చుకున్నాడు. అంతరంగంలో పారమార్థికత నిండిపోవడం వలన, సర్వకాలాలలోనూ దివ్యత్వపు స్పందనలను ఆయన అనుభవించేవాడు.

మన దేశంలో, ఐతిహాసిక కాలంలో ఒక యువకుడు కుటుంబపోషణకు సరైన మార్గం దొరకక, పెడదారులు తొక్కి జీవించడం మొదలుపెట్టాడు. ఒక రోజు ఈ యువకుడు దారిలో వెడుతున్న నారద మహర్షిని అటకాయిస్తాడు. నారద మహర్షి, "నీవు కుటుంబపోషణ కోసం ఈ ఘోరాలు చేస్తున్నానని అనుకుంటు న్నావు. కానీ వీటివలన చుట్టుకునే పాపాలను నీ కుటుంబ సభ్యులెవరైనా పంచుకుంటారను కుంటున్నావా? వెళ్ళి వాళ్ళనే అడుగు," అని బుద్ధి చెప్పాడు. ఆ దారిదొంగకు ఈ విషయం గురించి ఏమీ పాలుపోలేదు. ఈ విషయం గురించిన నిగ్గు తేల్చడం కోసం తన కుటుంబ సభ్యులనే అడగాలని బయలుదేరాడు. బయలు దేరబోయే ముందు నారదుడు ఎటూ పారిపోకుండా, ఆయన్ని ఒక చెట్టుకు కట్టివేసి మరీ వెళ్ళాడు! తన తల్లి, తండ్రి, భార్యలను విడివిడిగా కలిసి, తను కుటుంబ పోషణకై చేస్తున్న పనులను వివరించి, నా పాపాలను పంచుకుంటారా? అని

ప్రశ్నించాడు. వారు, "మమ్మల్ని పోషించడం నీ విధి. నీవు ఎలా సంపాదిస్తున్నా వన్నది మాకనవసరం. నీ పాపాలను పంచుకునే ప్రశ్నే లేదు" అని సమాధానం చెప్పారు. ఆ సమాధానాలు అతణ్ణి దిగ్భ్రాంత పరిచి, అతనిలోని వివేకాన్ని మేలుకొలిపాయి. తను ప్రస్తుతం ఉన్న జీవితం ఎంత నికృష్టమైనదో అతడికి అవగతం అయింది. దీని నుంచి బయటపడాలన్న బలమైన కోరిక అతనిలో జనించింది. నారదుణ్ణి కట్టివేసిన చోటికి పరుగుపరుగున చేరుకుని, ఆయనను బంధవిముక్తిని చేసి, తన పాప నివృత్తికి మార్గం చూపించమని ప్రాధేయపడ్డాడు. నారదుడు అతనికి మంత్రోపదేశం చేసి, అతణ్ణి ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రవేశ పెడతాడు. ఆ తర్వాత, ధ్యానమగ్నుడైన అతనికి, తన చుట్టూ చీమలు పుట్టలు పెట్టినా తెలియలేదు. కొంతకాలానికి నారదుడు తిరిగివచ్చి అతణ్ణి చూసి, సంపదల కోసం దారులు కొట్టేవాడు నిజమైన 'సంపన్నుడ'య్యాడని గ్రహించాడు. అంటే పారమార్థిక సంపన్నుడు. అతడు మరెవరో కాదు. రామాయణ మహాకావ్యాన్ని రచించిన వాల్మీకి. ఆ కావ్యమే మొదటిది కావడంతో ఆదికావ్యంగా ప్రసిద్ధికెక్కింది.

సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ అన్న మహనీయుడు అసీసి అనే నగరంలో జన్మించాడు. నగరంలో విచ్చలవిడిగా తిరిగే యువకులకు నాయకత్వం వహిస్తూ, లైంగిక సుఖాలలో మునిగితేలేవాడు. అతడి స్నేహితులు అతణ్ణి 'రంగేలీరాజా' అని పిలిచే వారు. కానీ ఒకసారి అతడు ఒక చర్చిలో ప్రార్థిస్తున్నప్పుడు, ఆ చర్చిని మరమ్మత్తు చేయమని ఒక అశరీరవాణి చెప్పడం విన్నాడు. అతనిలో హఠాత్తుగా గొప్ప మార్పు వచ్చింది. పవిత్రత, ప్రార్థన, సేవ నిండిన జీవితం గడపాలని నిశ్చయించు కున్నాడు. కానీ ఇటువంటి జీవితం అంత సులభం కాదుకదా! అయినా అతడు పట్టువిడవకుండా పారమార్థిక పథంలోనే పయనించసాగాడు. ఒకసారి అతడు భగవంతుణ్ణి కీర్తిస్తూ, ఒక పర్వతమార్గంలో వెడుతున్నాడు. కొంత మంది బందిపోట్లు అతణ్ణి అటకాయించారు. వారు, "ఎవరు నీవు?" అని అతణ్ణి ప్రశ్నిం చారు. "నేనొక మహాప్రభువు వార్తాహరుణ్ణి" అని అతడు సమాధానం చెప్పాడు. వాళ్ళు చికాకుపడి, ఒక మంచునిండిన గోతిలో అతణ్ణి పడవేసి, తమ దారిన పోయారు. సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ చెక్కుచెదరకుండా, ఆ గోతిలో నుంచి బయట పడి, కీర్తనలను పాడుతూ తిరిగి ప్రయాణం కొనసాగించాడు. అతనిలో వచ్చిన పారమార్థికోదయం, ఇటువంటి ఎన్నో కష్టాలను అవలీలగా ఎదుర్కొనేటట్లు చేసింది. తర్వాత రోజులలో అతను ఒక మతసంప్రదాయాన్ని ప్రారంభించాడు.

అలాగే నాలుగవ శతాబ్దపు సెయింట్ అగస్టీన్ అన్న మహనీయుడు కూడా తన యౌవనంలో విచ్చలవిడి జీవితాన్ని గడిపాడు. కానీ కొంతకాలానికి ఆ జీవితంతో విసిగిపోయాడు. ఆధ్యాత్మికతవైపు మరలాడు. కానీ పాతసంస్కారాల ముద్రలు అంత సులభంగా వదలిపెట్టలేదు. అవి ఎంతకాలానికీ వదలకపోయే సరికి, ఒకరోజు విపరీతమైన వ్యాకులతతో కళ్ళ నీరు పెట్టుకుని, "దేవా! ఎన్నాళ్ళు ఈ రేపు! రేపు! రేపు! ఈ రోజే, కాదు కాదు! ఈ క్షణమే నీ కృపావర్షం ఎందుకు కురిపించ కూడదు?" అని విలపించాడు. అప్పుడు, "గ్రంథాన్ని తీసుకుని పఠించు! గ్రంథాన్ని తీసుకుని పఠించు!" అని ఒక వాణి వినిపించింది. అతడు తన స్నేహితుని ఇంటికి వెళ్ళి, బైబిల్ తీసుకుని పఠించడం మొదలుపెట్టాడు. క్రీస్తు శిష్యులు చూపిన మహిమల పుటలో, "యథేచ్ఛాప్రవర్తనం, సురాపానం, విశృంఖలత, వ్యభిచారం, జగడం, అసూయాద్వేషాలకు కాక, నిన్ను క్రీస్తుకు అర్పించుకో! కామసంబంధమైన కోరికలకు మనస్సులో అవకాశమే ఇవ్వవద్దు" అని వ్రాయబడి ఉంది. వెంటనే అతనిలో పెనుమార్పు చోటుచేసుకుంది. అతని కోరికలు రాలిపోయాయి. అతని విచ్చలవిడి మనస్సు పారమార్థిక పంథాకు మారి పోయింది. చరాచర ప్రపంచానికి మూలమైన దివ్యజ్ఞానం ఈషణ్మాత్రం దర్శన మిచ్చింది. అప్పటి వరకూ అతని ముందు ఉన్న ప్రపంచం తన ఉనికిని కోల్పోయింది. శాశ్వతమైన దివ్యత్వమే తన నిజస్వభావంగా గోచరమయింది. గడచి పోయిన 'గతం' నిత్యమైన 'ప్రస్తుతం'లో కలిసిపోయింది. తన హృదయాంతరాళం నుంచి అగస్టీన్, "ఓ దేవా! నిన్ను వీక్షించే అవకాశాన్ని ఇవ్వు. నా నిజతత్త్వాన్ని బోధ పరుచు. నీ తత్త్వాన్ని తెలుసుకోవడం ద్వారా నా తత్త్వాన్ని కూడా తెలుసుకోగలుగు తాను," అని ప్రార్థించాడు. అహంకారం అనే సుడిగుండంలో చిక్కుకున్న అతడు, తర్వాత కాలంలో తన మనస్సుకు అతీతమైన ఒక ఆధ్యాత్మిక శక్తి సహాయంతో అహంకారానికి ఆవలవున్న ఔన్నత్యాన్ని చూడగలిగాడు. ఈ నిజమైన పారమార్థిక అనుభూతి అతణ్ణి ఒక యోగిగా మార్చివేసింది. జాగృతమైన ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం వలన అతనికి నిశ్చలమనస్థితి లభించింది. మన చైతన్యపు కేంద్రాన్ని అహంకారం నుంచి దివ్యత్వంలోనికి మళ్ళించగలిగితే, అంటే మన అంతర్గత జీవితాన్ని దివ్య చైతన్యంతో నింపగలిగితే, ఆంతరిక సాంత్వన లభిస్తుంది. ఇదే అసలు రహస్యం.

వివేకానంద స్వామి జీవితంలో కూడా ఇటువంటి మార్పును చూడవచ్చు. తండ్రి మరణం తర్వాత చాలా విపత్కరమైన పరిస్థితులలో చిక్కుకున్నారు. ఆయన

కుటుంబం ఆర్థికంగా చితికిపోయింది. ఆయన ఉద్యోగం కోసం వెతుక్కోవలసి వచ్చింది. అనేక కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగారు. ఎవరైతే అప్పటి వరకూ ఆయన స్నేహితులమని చెప్పుకుంటున్నారో, వారే ఆయనకు దూరం జరిగారు. ప్రపంచం ఒక పిశాచంలా కనిపించడం మొదలుపెట్టింది. ఇంట్లో వంటకు అవసరమైన సంబారాలు కూడా ఉండేవి కాదు. బయట ఎవరితోనో భుజించాలని చెప్పి, ఇంట్లో ఏమీ తినకుండా ఆయన బయటకు వెళ్ళిపోయి, పస్తులుండేవాడు. ఈ కష్టాల పరంపరతో ఆయనకు, "అసలు భగవంతుడున్నాడా?" అని సందేహం కలిగింది. "ఉంటే, ఆర్తజనుల ప్రార్థనలు ఆయన వినిపించుకోడా?" అని ఆయన వాపోయాడు.

ఒక సాయంత్రం ఇంటికి తిరిగివస్తూ; శారీరకంగా, మానసికంగా పూర్తిగా అలసిపోయి, నడవలేక ఒక ఇంటి వసారా వద్ద ఆయన కూలబడిపోయారు. హఠాత్తుగా ఆయన అంతరాత్మ మీద కప్పబడ్డ ముసుగులనన్నింటినీ ఏదో తెలియని దివ్యశక్తి తొలగించివేసింది. దైవనిర్ణయం ఎలా ఉంటుంది? కష్టాలు ఎందుకు వస్తాయి? ఇటువంటి శంకలన్నీ ఆయన మనస్సులో నుంచి తొలగిపోయాయి. తనను తాను లోతుగా పరిశీలించుకుంటూ, సర్వానికీ గల మూలకారణాన్ని ఆయన తెలుసుకున్నారు. శరీరపు బడలిక తొలగిపోయింది. మనస్సు కూడా తాజాదనంతో నిండిపోయి, వర్ణనాతీతమైన ప్రశాంతి, శక్తి సమకూరాయి. తర్వాత రోజులలో వివేకానంద స్వామికి సత్యసాక్షాత్కారంతో సహా, ఎన్నో ఆధ్యాత్మికానుభూతులు కలిగాయి.

ఆంతరిక పరివర్తనానికి కారణాలు

పైన చెప్పబడిన సంఘటనలు మనకు ఎంతో నచ్చుతాయి; ఎందుకంటే అవి అలౌకిక మహిమలతో కూడినవి. ఇలా కాకుండా మహిమాన్వితం కాని సాధారణ మైన సంఘటనలు కూడా చాలా ఉన్నాయి. వీటిలో పశుప్రాయంగా ఉన్న జీవనం నుంచి దివ్యజీవనంలోకి అడుగుపెట్టినవారి చరిత్రలను చూడవచ్చు. బయటకు వచ్చిన 'కొత్తజీవి', 'పాతజీవి' కంటే ఎంతో విభిన్నంగా, ఒక కొత్త జాతిలా, ఏమీ పోలికలు లేకుండా ఉంటాడు. అంటే పాత కొత్త వ్యక్తిత్వాలకు అసలు ఏమీ సంబంధం ఉండదు. ఇది ఎలా జరుగుతుంది? భౌతికంగా వారి శరీరాలు ఒకే పదార్థంతో చేయబడివుండవచ్చు. కానీ లోపలి చైతన్యం లేదా విజ్ఞత పూర్తిగా పరిణతి చెందివుంటుంది. అది ఎలా?

పతంజలి తన యోగశాస్త్రంలో ఈ విషయాన్ని చక్కగా విపులీకరించాడు:

నిమిత్తమప్రయోజకం ప్రకృతీనాం వరణభేదస్తు తతః క్షేత్రికవత్ ।

పనులు లేదా ప్రయత్నాలు తమంతట తామే సూటిగా ఫలితాలను ఇవ్వలేవు. అంటే వాటివలన మార్పులు సంభవించవు. చేయబడిన ప్రయత్నాలు, పరిణతి చెందడానికి అడ్డుపడే ఆటంకాలను తొలగిస్తాయి. అప్పుడు ప్రకృతి, అంటే జాతి అభివృద్ధి చెందుతుంది. వ్యవసాయదారుడు తన పొలానికి నీరు పెట్టుకోవడానికి, నీటి ప్రవాహానికి అడ్డుపడే మట్టిపెళ్ళలను తొలగిస్తాడు. నీరు తనంతట తానే ప్రవహిస్తుంది!

ఇదే విధంగా ఒక జాతి నుంచి మరొక జాతి ఉద్భవిస్తుంది. వివేకానంద స్వామి ఇదే సూత్రానికి ఈ విధంగా భాష్యం చెప్పారు:

పొలానికి కావలసిన నీరు కాలువలో ఉంది. కానీ తూములు మూసి వుండడం వలన అది ముందుకు రావడం లేదు. కృషీవలుడు తూములను తెరిచి నపుడు, గురుత్వాకర్షణ వలన నీరు క్షేత్రంలోకి ప్రవహిస్తుంది. అదే విధంగా పరిపక్వత, శక్తియుక్తులు ప్రతిమనిషిలోనూ ఉన్నాయి. పరిపూర్ణత అనేది మనుష్యుల సహజ ప్రవృత్తి. కానీ ఇది సరైనరీతిలో వికసించకుండా అడ్డగింప బడుతోంది. అడ్డంకులను ఎవరైనా తొలగించుకోగలిగితే, పరిపూర్ణత త్వరగా ముందుకొస్తుంది. ఇంతకు పూర్వమే తన సొంతమైన శక్తులను మనిషి తిరిగి పొందుతాడు. అడ్డుపొరల్ని తొలగిస్తే నీరు పైకి ఉబికినట్లు, సహజప్రవృత్తి గోచరమవుతుంది. దుర్మార్గులని మనచేత పిలువబడేవారు మహనీయులవుతారు. మనల్ని పరిపూర్ణత్వం కోసం ఆరాటపడేలా చేసేది ప్రకృతే. చిట్టచివరకు అందరినీ అక్కడకు చేర్చేది కూడా ప్రకృతే. మతగ్రంథాలలో విధించినట్లుగా పూజా పురస్కారాలు, యజ్ఞయాగాదులు చేయడం వలన ప్రయోజనం లేదు. మనకు, మన సహజప్రవృత్తికి మధ్యలో ఉన్న అడ్డుగోడల్ని తొలగించి, పరిపూర్ణత్వానికి ద్వారాలను పూర్తిగా తెరిచేందుకు ప్రయత్నించాలి. అది మన జన్మహక్కు.

ఆధునిక పరిశోధనల సహాయంతో పూర్వపు యోగులు ప్రతిపాదించిన పరిణామ సిద్ధాంతాన్ని మరింత బాగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. జీవపరిణామానికి వారు ఇచ్చిన వివరణలే ఎంతో సబబుగా అనిపిస్తాయి. ఆధునికులు జీవపరిణామానికి ఇచ్చే కారణాలు – యోగ్యత కల జీవి బ్రతుకుతుంది (సర్వైవల్ ఆఫ్ ది ఫిట్టెస్ట్), లైంగిక మైన ఎంపిక (సెక్సువల్ సెలక్షన్) అన్నవి పూర్తి వివరణను ఇవ్వలేవు.

ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే, భౌతికమైన పోషణ, జీవిత భాగస్వామి కోసం జీవులన్నీ ఒకదానితో ఒకటి పోటీ పడతాయి. బలమైన జీవులకే పోషణ, భాగస్వామి దక్కుతాయి. కానీ మన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం చక్కగా పురోగమించి, పోటీ యొక్క అవసరాన్ని తీసివేస్తేనో? ఆధునికుల సిద్ధాంతం ప్రకారం, పోటీ లేకపోవడం వలన మన మానవజాతి పురోభివృద్ధి ఆగిపోయి, చివరకు నశించాలి. అంతేకాదు, ఇతరులను అణగద్రొక్కేవారికి ఈ సిద్ధాంతం చక్కని ఊతం ఇస్తుంది. మనలోని అంతరాత్మ ప్రబోధాన్ని పట్టించుకోకుండా, అందరినీ అణగద్రొక్కడమే మన సహజప్రవృత్తి! చెడ్డవారిని, బలహీనుల్ని లేకుండా చేసి, మానవజాతిని పరిరక్షించాలని వారి ఉద్దేశ్యం! ఏది చెడో, ఏది బలహీనతో వారే నిర్ణయిస్తారు! ఇటువంటి ఆధునిక న్యాయనిర్ణేతలకు కొదవలేదు. కానీ పూర్వకాలపు పరిణామ వాది పతంజలి, 'మనలో ముందు నుంచీ ఉన్న పరిపూర్ణత్వం' వలనే పరిణామం జరుగుతున్నదని ప్రకటించాడు. ఇదే అసలు రహస్యం. అనంతమైన పరిపూర్ణత్వపు తరంగం, అడ్డుకట్టవేయబడడం వలన తనను తాను వ్యక్తీకరించుకోలేకపోతోంది. మనలోని అజ్ఞానం వల్లనే పోటీతత్త్వం, పోరాటాలు జరుగుతున్నాయి. ఈ అజ్ఞానాన్ని తొలగించి, జ్ఞానతరంగానికి ద్వారాలు ఎలా తెరవాలో మనం తెలుసు కోవాలి. అన్ని వ్యక్తీకరణలకూ మూలమైన, ఆ అనంతమైన తరంగం రూపు దాల్చాలి. జీవనం కోసం, క్షణికమైన లైంగిక తృప్తి కోసం మనం చేసే పోరాటాలు ఎల్లకాలం సాగవు. అజ్ఞానజనితాలైన ఈ పోరాటాలు అసలు అవసరమే లేదు. పోటీ తత్త్వం పూర్తిగా నశించినా, మనందరమూ పరిపూర్ణులమయ్యే దాకా, మనలో దాగివున్న పరిపూర్ణత్వం మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తూనే ఉంటుంది. కాబట్టి 'పురోగతికి పోటీ అత్యవసరం' అనే మాట అర్థరహితం. పశుస్వభావం కలవారిలో కూడా మానవత్వం కప్పివేయబడి మరుగున ఉంటుంది. వారు జ్ఞానద్వారాలు తెరిచిన వెంటనే మానవత్వం ముందుకు తోసుకువస్తుంది. అలాగే మనుష్యులలో భగవంతుని స్వభావం దాగి ఉంది. అజ్ఞానం అనే సంకెళ్ళు, కటకటాలు దాని వ్యక్తీకరణను నిరోధిస్తున్నాయి. జ్ఞానోదయం కాగానే మనలోని భగవంతుడు బయటకు వచ్చి, తన అమితతేజంతో మిరుమిట్లు కొలుపుతూ ప్రకాశిస్తాడు.

ఇక్కడ భగవంతుడు అంటే మనలోని అంతరాత్మగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ అంతరాత్మే మన అజ్ఞానపు శృంఖలాలను ఛేదించి, లోపల దాగివున్న దివ్యతేజాన్ని వ్యక్తీకరింపజేస్తుంది.

అజ్ఞానమే మనకు ముఖ్యమైన అడ్డంకి

అజ్ఞానపు అడ్డంకి అంటే ఏమిటి? ఉపచేతన మనస్సు లోపలి పొరలలో ఉండే సూక్ష్మమైన ముద్రలు, ఉద్దేశాలు, కోరికలు, ఉద్వేగాలు, మన నిత్య జీవితం మీద ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయని మనస్తత్త్వ శాస్త్రం చెపుతోంది. శక్తిమంతమైన ఈ సంస్కారాలు మన సూక్ష్మశరీరంలో మానసికోద్వేగాల రూపంలో ఉంటూ, భౌతిక శరీరం ద్వారా ప్రకటితమవుతుంటాయి. ఈ గాఢవాంఛలను, తీవ్రోద్వేగాలను నీచస్థాయిలలో వ్యక్తం కాకుండా ఆపడమే మనోనియంత్రణ. వాటిని పవిత్రీకరించి, ఉన్నతమైన దిశలలోకి దారి మళ్ళించి, ఉన్నత స్థాయిలో వ్యక్తపరచాలి. స్వయం సంక్షేమానికీ, సమాజ ఉద్ధరణకూ వాటిని ఉపయోగించాలి.

మనలో సూక్ష్మరూపంలో ఉండే ప్రతి ఉద్దేశాన్నీ, ప్రతి ముద్రనూ ఆధ్యాత్మికత వైపు మళ్ళించాలి. మన అలవాట్లకూ, నీచత్వం పట్ల ఉండే ఉన్ముఖత్వానికీ గల మూల కారణాలను అన్వేషించి, విశ్లేషించి, దృఢసంకల్పంతో వాటిని అధిగమించాలి.

అనుబంధాలు, ద్వేషాలు అహంకారం వలనే జనిస్తాయి. ఈ అహంకారానికి మూలకారణం అజ్ఞానం. మనలో ఆత్మశక్తిని గుర్తెరగడం లేదా ఆత్మజ్ఞానం వలన మాత్రమే వాంఛాబీజాలు కాల్చివేయబడతాయి. అప్పుడు మాత్రమే మానవుడు తన సహజప్రవృత్తి అయిన పవిత్రతనూ, స్వేచ్ఛనూ, ప్రశాంతతనూ పొందుతాడు. అమృతబిందూపనిషత్తు (శ్లోకం. 2)లో ఇలా పేర్కొన్నారు:

మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బన్ధమోక్షయోః ।

బంధనాలకూ, ఆ బంధనాల నుంచి విముక్తికీ కూడా మనస్సే కారణభూతమైనది.

వస్తుప్రపంచానికి బానిసలుగా మారితే మిగిలేది పారతంత్ర్యమే. ఆ బానిసత్వాన్ని రూపుమాపితే వచ్చేది స్వాతంత్ర్యం. ఈ స్వాతంత్ర్యం మన జన్మహక్కు అని మనం మరిచిపోకూడదు.

మనలోని వాంఛలు, ఉద్వేగాలు – వగైరాల వెనుక, శాశ్వతమైన ఉనికినీ, పరిపూర్ణమైన జ్ఞానాన్నీ, దివ్యమైన ఆనందాన్నీ కలిగివుండాలన్న కోరిక దాగివుంది. సత్ (సత్యమైన) – చిత్ (చైతన్యవంతమైన) – ఆనందం (సుఖం) లేదా సచ్చిదానందాన్ని అనుభూతి చెందినపుడే, ఈ కోరిక నెరవేరుతుంది. ఈ సచ్చిదానందం ప్రతి ఒక్కరి చైతన్యంలోనూ చొచ్చుకుని పోయి ఉంది. మనందరి మధ్యా నిండివుంది. అజ్ఞానం, అహంకారం వలన మన స్వభావమైన

సచ్చిదానందాన్ని మరచిపోయాము. మన నిజతత్త్వాన్ని తెలుసుకోవడం ద్వారా, మనం పోగొట్టుకున్న స్వేచ్ఛను తిరిగి పొందుతాము. ఇదే పారమార్థిక జీవితంలోని బహిరంగ రహస్యం.

దుష్టభావనలు, భావోద్వేగాలు మనలో తలెత్తడం సాధారణంగా జరుగుతూ ఉంటుంది. సత్యాన్వేషణలో ఉన్న వైద్యులు, మానసిక నిపుణులు ఒక నిజాన్ని మన ముందుంచుతున్నారు. అదేమిటంటే, 'మన తప్పుడు నడవడిక వలన, అజ్ఞాన జనితాలైన భావోద్వేగాల వలన మనకు అనేకమైన భౌతిక, మానసిక అనారోగ్యాలు కలుగుతున్నాయి.' వీటిలో చాలావాటిని రాకుండా నివారించవచ్చు. సర్ విలియం ఓస్లర్ అనే తెలివైన వైద్యుడు ఇలా నిర్ధారించాడు: "క్షయవ్యాధి వచ్చిన రోగికి ఛాతిలో ఏముందన్నదాని కంటే, తలలో ఏముందో మరింత ముఖ్యం. బాహ్యంగా కనిపించే కార్యాల కంటే, మనలోని ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మనల్ని ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తాయి."

ప్రతి మనిషికీ మారే అవకాశం ఉంది

ప్రాపంచికతలో కూరుకుపోయిన మనిషి కూడా, తన మనస్సులోని భావగ్రంథులనూ, లాలసత్వాలనూ వదలిపెడితే, ఉన్నతి పొందే అవకాశం ఉంది. పూర్తిగా వదలిపెడితేనే సుమా! పైపై భక్తినిష్ఠలకు విలువలేదు. లంగరు వేసి వున్న పడవ ముందుకు కదలదు కదా! మనలో ఉన్న ఈ సంకీర్ణమైన వాంఛలను లంగరుతో పోల్చవచ్చును. అవి మనల్ని ప్రాపంచికతవైపు లాగుతుంటాయి. ప్రథమ ప్రయత్నంగా లంగరు ఎత్తాలి. ఎంత కష్టమైనా సరే, మన భావగ్రంథులను ఛేదించాలి. కాలయాపన చేయకుండా, మన జీవిత నౌకను నడిసంద్రం నుంచి పారమార్థిక తీరాల వైపు నడిపించాలి. మనలో పాతుకు పోయిన పూర్వ సంస్కారాలను నిర్మూలించనిదే, ఆ తీరాలను చేరుకోలేము. నైతిక పవిత్రతను, పారమార్థిక పవిత్రత కంటే ముందు సాధించాలి.

మానసిక నిపుణులు ఒక నిజాన్ని మనకు చెపుతున్నారు. అదేమిటంటే, మనలోని సంఘర్షణలు, అణచివేయబడిన కోపతాపాలు, ద్వేషాలు, అసూయలు, భయాలు వంటి ప్రతి వ్యతిరేకపు భావనా, మెడనొప్పి, పొట్టలో పుళ్ళు, హృద్రోగాలు వగైరా వ్యాధులుగా పరిణమిస్తాయి. భావోద్వేగాలను ఉన్నత దిశలలోకి మళ్ళించ డమే ఇటువంటి రుగ్మతలను నయం చేసి, స్వస్థత చేకూర్చగలదని వారు పేర్కొంటున్నారు. చాలా సంవత్సరాలు అవిటిజీవితాన్ని గడిపి, తమ ఆలోచనా

విధానాన్ని మార్చుకోవడం ద్వారా మామూలు పరిస్థితులలోకి కొందరు రోగులు రావడాన్ని మనం గమనించవచ్చు. ఈ మార్పు ద్వారా వారు జీవితపు సవాళ్ళను జయప్రదంగా ఎదుర్కొని, తమ జీవిత గమనంలో సర్దుబాట్లు చేసుకుంటూ, పురోగమిస్తున్నారు. ఆధునిక మానసిక తత్త్వవేత్తలు, "వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు సాధ్యమే, చిన్నపిల్లల్లో మాత్రమే దిద్దుబాటు కుదురుతుంది అన్న భావన తప్పు, మనందరికీ మారే అవకాశం ఉంది. జీవించివున్నంత కాలమూ, మనలో కరడు గట్టిన అలవాట్లను మార్చుకోవచ్చు." అని చెప్పడం ఎంతో సంతోషాన్ని కలిగిస్తోంది.

భారతదేశంలో ఒక నానుడి ప్రకారం, "ఊపిరి ఉన్నంతకాలమూ అవకాశం ఉంది". నిజాయతీగా ముందుకు సాగాలనుకునే ప్రతివారికీ భవిష్యత్తు ఉందని గీతలో శ్రీకృష్ణుడు సెలవిచ్చాడు.

అపి చేదసి పాపేభ్యః సర్వేభ్యః పాపకృత్తమః ।
సర్వం జ్ఞాన ప్లవేనైవ వృజినం సంతరిష్యసి ॥ *4.36*

పాపాత్ములలోకెల్లా పాపివైనా, జ్ఞానం అనే తెప్ప సహాయంతో అన్ని పాపాలనూ దాటడమే కాదు, దుష్టత్వాన్ని కూడా పోగొట్టుకోవచ్చు.

అన్ని చెడు స్వభావాలను భస్మీపటలం చేసే జాజ్జ్వల్యమానమైన అగ్నితో ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని పోల్చవచ్చు. మనకు తెలిసినా, తెలియకపోయినా, ఆత్మ అనే శక్తి మనందరిలోనూ ఉంది. మనందరి అంతరంగంలో ఉండే ఆత్మప్రకాశాన్ని ఆ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానమే వెలికి తీసుకువచ్చి ప్రకాశించేలా చేస్తుంది.

మనలో ఉండే ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞతను మార్చుకోవడం ద్వారా మన ఆలోచనలను, మానసికోద్వేగాలను పూర్తిగా మార్చవచ్చునని ఆధ్యాత్మవిద్యలో నిష్ణాతులైన మన ఋషులు బోధిస్తున్నారు. మన శరీరాలలో కూడా మార్పులు తేవచ్చునని వారు అనుభవ పూర్వకంగా చెబుతున్నారు. అపవిత్రమైన మనస్సులను, అపవిత్రమైన సూక్ష్మశరీరాలను, అపవిత్రమైన భౌతిక శరీరాలను సైతం పవిత్రంగా మార్చవచ్చు. జ్ఞానబలంతో పశుప్రాయంగా జీవిస్తున్నవారిని అవతార పురుషుల స్థాయికి తీసుకురావచ్చు. అవతార పురుషుల శరీరాలు పవిత్రమైన గుణాలతో, ప్రత్యేకంగా చేయబడి ఉంటాయి. అందువలన పొరపాటున కూడా వారు తప్పుచేయలేరు.

శ్రీరామకృష్ణులు పరుసవేది చేత తాకబడిన ఖడ్గం గురించి చెప్పేవారు. పరుసవేది అనే రాయి స్పర్శ చేత ఏ వస్తువైనా బంగారంగా మారుతుంది. పరుసవేది వలన సువర్ణంగా మారిన ఖడ్గం యొక్క ఆకారం మారకపోయినా, ఇతరులకు హాని చేసే స్వభావం మాత్రం తొలగిపోతుంది. ఖడ్గం యొక్క గుణం మారిపోయినట్లే, క్రమం తప్పని యోగసాధన వలన మన మనశ్శరీరాల గుణాలు మారిపోతాయి.

మానవ సహజమైన అలవాట్లు, మన సహజ ప్రవృత్తులు

సూక్ష్మరూపంలో మనలో ఉండే ఉన్ముఖత్వాలను, అలవాట్లను, ప్రవృత్తులను అధిగమించి, ఆధ్యాత్మ జీవనం వైపు వాటిని మళ్ళించాలి. దీనికి వేర్వేరు సిద్ధాంతాలు ఉన్నాయి. సత్త్వం, రజస్సు, తమస్సు అనే మూడు గుణాలను భగవద్గీత వివరిస్తోంది. జంతుస్థాయిలో జీవించే వారిలో తమస్సు ముఖ్యమైన గుణం. తమస్సు యొక్క ముఖ్య లక్షణాలు – అజ్ఞానం, అశ్రద్ధ, భ్రాంతి. తీవ్రమైన ఉద్రేకాలు, భావోద్వేగాలు, అశాంతి రజస్సు యొక్క ప్రముఖ లక్షణాలు. సాధారణ మానవులందరిలో వీటిని చూడవచ్చు. రజోగుణ సంపన్నులను వైషమ్యాలు, విషాదాలు వెంటాడతాయి. సత్త్వగుణం మనుష్యులను ఆధ్యాత్మికతవైపు నడిపిస్తుంది. దీని లక్షణాలు – జ్ఞానం, సామరస్యం (భగవద్గీత 14.11–13).

ఈ గుణాలను మరింతగా వివరిస్తూ భగవద్గీతలో ఇలా చెప్పబడింది. తమస్సుతో నిండిపోయిన వ్యక్తి అశుచి అయిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటాడు (గీత 17.10). ఈ గుణం ఉన్నవారు పని చేసేటప్పుడు స్థిరత్వం ఉండదు. పొగరు, మోసం, అధైర్యం, జాప్యం చేయడం, వీరి ఇతర లక్షణాలు (గీత 18.28). ఈ గుణం కలవారు భ్రాంతితో అంటే తప్పుడు అభిప్రాయాలతో, అశ్రద్ధగా పని చేస్తారు (గీత 18.25). వీరు దానం చేస్తే, అపాత్రులకు అంటే అర్హత లేనివారికి చేస్తారు. ఆ దానం కూడా సరైన ప్రదేశం, సరైన సమయంలో కాకుండా, వక్రమార్గంలో ఉంటుంది (గీత 17.22). వారి పూజలో నిజమైన ప్రేమ, విశ్వాసం ఉండవు (గీత 17.13). మూఢ నమ్మకాలతో నిండిపోయి ఉంటారు. ఇతరులకు హాని చేయడానికి ఉగ్రమైన తంత్రసాధనలు వగైరా చేస్తుంటారు (గీత 17.19).

రజోగుణ స్వభావానికి విపరీతమైన పనితనం సహజ లక్షణం. చేదుగా, పులుపుగా, కారంగా, ఘాటుగా ఉండే ఆహారాలను ఈ స్వభావం కలవారు ఇష్టపడతారు (గీత 17.9). తను చేసే పని మీదా, తన సొంత విషయాల పట్లా, తను

ప్రేమించేవారి మీదా విపరీతమైన అభిమానం కలిగివుంటారు. కర్మఫలాల పట్ల విపరీతమైన ఆసక్తిని చూపుతారు. తన వాంఛలను లేదా అహంకారాన్ని తృప్తి పరచుకోవడానికే పని చేస్తారు. దురాశ, హింస, భయం, దిగులు, పొంగిపోవడం లేదా క్రుంగిపోవడం ఈ గుణం యొక్క ఇతర లక్షణాలు (గీత 18.27). ప్రతిఫలాలను ఆశిస్తూ, సణుక్కుంటూ బహుమతులను ఇస్తారు (గీత 17.21). ఏదో ఆశతో లేదా ఇతరులకు ప్రదర్శించడం కోసం పూజాపురస్కారాలను చేస్తుంటారు (గీత 17.12). అధికారం, గౌరవం వగైరాల కోసం ఎంతో డాబు, దర్పంతో సాధనలు చేస్తుంటారు (గీత 17.18).

సత్త్వగుణ సంపన్నులు బలం, ఆరోగ్యం, ఆయుష్షులను పెంచే ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. ఈ ఆహారం ఎంతో పవిత్రంగా, సంపూర్ణంగా, పుష్టికరంగా ఉంటుంది (గీత 17.8). అహంకారం, కర్మఫలాపేక్ష ఏమాత్రం లేకుండా వారు పని చేస్తారు. జయాపజయాల ప్రసక్తి లేకుండా, ధైర్యం, ధృతి, శక్త్యుత్సాహాలు నింపుకుని వారు కర్తవ్యనిర్వహణ చేస్తూ ఉంటారు (గీత 18.26). అంతరాత్మ ప్రబోధం మేరకు విజ్ఞతతో, నిర్లిప్తతతో, ప్రతి ఫలాక్షే లేకుండా, ఫలితాలు ఎలా ఉంటాయో అన్న దిగులు లేకుండా కర్మాచరణం చేస్తుంటారు (గీత 18.23). పూర్తిగా నిరపేక్షతతో అంటే ఏ మాత్రం ప్రతిఫలాన్ని ఇచ్చుకోలేనివారికి, సరైన దేశకాలాలలో వారు దానం చేస్తారు (గీత 17.20). త్రికరణశుద్ధిగా, పరిపూర్ణమైన విశ్వాసంతో, పవిత్రతతో, ఆధ్యాత్మిక దృక్పథంతో ఈ మూడు రకాల తపస్సులను ఆచరిస్తారు. మొదటిది శారీరకమైన తపస్సు. శరీరాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచు కోవడం, బ్రహ్మచర్యం, అహింస ఈ కోవకు వస్తాయి. ఇతరులను క్షోభపెట్టని మాటలను మాత్రమే చెప్పడం; సత్యమైన, శ్రేయోదాయకమైన విషయాలను చర్చించడం; ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల పఠనం; ఇటువంటి కార్యాలను వాచిక తపస్సు అంటారు. మౌనంగా, ఆధ్యాత్మిక విషయాలపై ధ్యాసను ఎల్లప్పుడూ ఉంచుతూ; హృదయ పవిత్రతనూ, స్వయం-సంయమనాన్నీ, ప్రశాంతతనూ కలిగివుంటూ చేసే సాధనను మానసికమైన తపస్సు అంటారు (గీత 17.14-17).

మన సహజప్రవృత్తులు, ఉన్ముఖత్వాలు, మన అంతర్బుద్ధి ఎలా ఏర్పడతా యన్న విషయం మీద చాలా సిద్ధాంతాలున్నాయి. మానసిక శాస్త్రంలో ఉన్న ప్రవర్తనా సిద్ధాంతం ప్రకారం, చుట్టూవున్న పరిసరాల ప్రభావం వలన అవి ఏర్పడతాయని చెప్తారు. స్వయం-విశ్లేషణ సిద్ధాంతం దీనితో విభేదిస్తుంది. దీని

ప్రకారం, పరిసరాల ప్రభావం వలన లేదా బాహ్యమైన ప్రేరణలకు ప్రతిచర్యగా మనం, మన ప్రవృత్తులు ఏర్పడలేదు. ప్రతిజీవికీ ఉన్నతమైన దిశలో పరిణామం చెందాలన్న విపరీతమైన కోరిక ఉంటుంది. ఆ కోరిక మన అంతరంగంలో దాగి వుంటుంది. దాని వలనే ఈ విధంగా జరుగుతుందని ఈ సిద్ధాంతం చెపుతోంది. మరికొందరు జీవశాస్త్రవేత్తలు ఈ ప్రవృత్తులు బాల్యంలో జరిగిన అనుభవాలను బట్టీ, మన తల్లిదండ్రులు లేదా పూర్వీకుల నుండీ రావచ్చు అని చెప్తారు.

స్వర్గవాసులు మనుష్యులలా పుడతారనీ, వారివారి కోరికలు, ఉద్వేగాలు, ప్రవృత్తులు అలా పుట్టినవారికి కూడా సంప్రాప్తమవుతాయనీ కొందరు పాశ్చాత్య తత్త్వవేత్తలు నమ్ముతారు. పరిణామ సిద్ధాంతకర్త డార్విన్‌ను బలపరిచే శాస్త్రవేత్త థామస్ హక్స్‌లే, ప్రతి బుద్ధిజీవీ తాను నాటిన పంటను తానే కోసుకుంటున్నాడని ప్రతిపాదించాడు. అంటే మనం పూర్వం చేసిన కర్మల ఫలితాలను అనుభవిస్తున్నాం. పూర్వం అంటే ఏదో కొంతకాలం కాదు. అనేక జన్మల పరంపర. ప్రస్తుత జన్మ వాటిలో చివరిది. పరిణామ సిద్ధాంతం వలె పునర్జన్మ సిద్ధాంతం కూడా తన మూలాలను యథార్థవాదంలోనే కలిగివుందని అతడు చెప్పాడు. కొన్నికొన్ని సహజ ప్రవృత్తులతో మనం జన్మించబట్టే, బాహ్యమైన ప్రేరణలకు ప్రతిచర్యను కనబరుస్తున్నామని అతడు నిర్ధారించాడు.

పుట్టిన ప్రతి మనిషి బాల్యం, కౌమారం, యౌవనం, వృద్ధాప్యం మొదలైన దశలను ఒక దాని తర్వాత ఒకటి పొందినట్లే, మరో శరీరాన్ని కూడా పొందుతాడని భగవద్గీత (2.13)లో శ్రీకృష్ణుడు వివరించాడు. చిరిగిపోయిన దుస్తులను తీసి (విడిచి), కొత్త దుస్తులను ధరించినట్లు ఆత్మ శిథిలమైన శరీరాన్ని విడిచి, కొత్త శరీరాన్ని ధరిస్తుంది (గీత 2.22). కానీ పూర్వపు స్వభావాలు మాత్రం రెండో జన్మలో కొనసాగుతాయి. మన అలవాట్లకు మూలపురుషులుగా ఎవరినైతే అనుకుంటున్నామో, వారు మనమే తప్ప వేరెవరోకాదు. మన పూర్వీకులకు స్వభావాల బాధ్యతను అంటగట్టడం కంటే, మనల్ని మనమే బాధ్యులను చేసుకోవడం ఎంతో సబబు. కాబట్టి మంచి భవిష్యత్తు కావాలంటే వర్తమానంలో చక్కగా ప్రవర్తించాలి. ఇది ఆచరణకు ఎంతో యుక్తమైనది కదా!

మనలోనే ఉన్న దైవం - దయ్యం

మనల్ని మనం విశ్లేషించి చూచుకుంటే, పరస్పర విరుద్ధమైన భావనలు మనలోనే ఉన్నాయని అర్థం అవుతుంది. దేవుళ్ళను, దెయ్యాలను వెతుకుతూ

ఎక్కడికో వెళ్ళనవసరం లేదు. పూర్వకాలపు మన మహర్షులు, ఎంత ఆధ్యాత్మికా గరిష్ఠులో అంత మానసిక శాస్త్ర నిపుణులు కూడా. ఉపనిషత్తులలో చెప్పబడిన చాలా కథలు ఈ విషయాన్ని నిరూపిస్తాయి. బృహదారణ్యకోపనిషత్తులోని ఒక కథ ప్రకారం 'ప్రజాపతి' మొట్టమొదటి సృష్టికర్త. ఆయన సంతానంలో దేవతలు, మానవులు, దానవులు అని మూడు తరగతులవారు ఉండేవారు. వారు ఒకసారి ఉపదేశం కోసం ఆయన వద్దకు వచ్చారు. వారందరికీ 'ద' అనే ఒక అక్షరాన్నే ఆయన ఉపదేశంగా చెప్పాడు. దేవతలు దాన్ని 'దమ్యత'గానూ, మానవులు దాన్ని 'దత్త'గానూ, దానవులు దాన్ని 'దయాధ్వం'గానూ అర్థం చేసుకున్నారు. దేవతలకు భోగలాలసత్వం ఎక్కువ. అందువలన 'దమ్యత' అంటే ఇంద్రియనిగ్రహం అని అర్థం చేసుకున్నారు. మానవులు ధనలోలులు. కాబట్టి 'దత్త' అంటే పిసినారితనం వదలి ఇతరులకు అన్ని విధాలా సహాయపడాలి అని అర్థం చేసుకున్నారు. దానవులలో క్రూరత్వం ఎక్కువ. అందువలన 'దయాధ్వం' అంటే క్రూరత్వాన్ని కట్టిపెట్టి, ఇతరుల పట్ల దయ చూపాలి అని అర్థం చేసుకున్నారు.

ఆదిశంకరాచార్యులు ఈ ఉదంతానికి భాష్యం చెపుతూ మానవ స్వభావాలను ఇలా వివరించారు: మానవులు కాకుండా దేవతలు, దానవులు అని వేరే ఎవరూ లేరు. మానవులలో ఉన్న స్వయం-నియంత్రణే దీనికి కొలబద్ద. దమం, దానం, దయ వంటి సుగుణాలే మానవులలోని తరగతులను నిర్ణయిస్తాయి. మంచి లక్షణాలు కలిగివున్నా, సంయమనం లేనివారు దేవతలు; దురాశతో నిండిన వారు మానవులు; కరుడుగట్టిన కాఠిన్యంతో ఇతరులను హింసించి ఆనందించే వారు దానవులు. సత్త్వం, రజస్సు, తమస్సు అనే గుణాల ఆధిక్యతను బట్టి ఎవరినైనా దేవతలు, మానవులు, దానవులుగా వర్గీకరించవచ్చు. కాబట్టే, వారివారి స్వభావాలను అనుసరించి ఒకే ఉపదేశాన్ని మూడు రకాలుగా అర్థం చేసుకున్నారు. పై మూడు నియమాలను అందరూ తప్పకుండా సాధన చేయాలి. ఆ దేవ మానవ దానవ స్వభావాలు అందరిలోనూ ఉన్నాయి. మనలోని నీచస్వభావాలను నిగ్రహించ గల సమన్వయం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, అంత ఉన్నతమైన తరగతికి చెందుతాము. (బృహదారణ్యకోపనిషత్తు భాష్యం 5.2.1-3)

ముండకోపనిషత్తు (3.1.1-3) లోనూ, శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు (4.6-7) లోనూ రెండు అందమైన పిట్టల కథ ఉంది. మంచి నేస్తాలైన ఆ పిట్టలు ఒకే చెట్టు మీద నివసించేవి. అజ్ఞానంలో ఉన్న ఒక పిట్ట ఆ చెట్టు యొక్క తీపి, చేదు పళ్ళను

మార్చి మార్చి తింటూవుండేది. రెండవ పిట్ట చిటారు కొమ్మన నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా కూర్చొని ఉండేది. రజోగుణ ప్రాబల్యం వలన రకరకాల కోరికలతో, సుఖాల కోసం వెంపర్లాడే సాధారణ మానవునితో మొదటి పిట్టను పోల్చవచ్చు. సత్త్వగుణ సంపత్తితో తులతూగే మానవుని వంటి రెండవ పిట్ట ఆ చెట్టు పళ్ళ కోసం ఏ మాత్రం ఆశ పడక నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా ఆత్మారామునిలా కూర్చుని ఉంటుంది. చేదుతీపి పళ్ళను తినే మొదటి పిట్ట వాటి వలన సంతృప్తి చెందక, పైన నిశ్చలంగా ఉన్న రెండవ పిట్టను అప్పుడప్పుడు చూస్తూ ఉంటుంది. తన స్నేహితుని పట్ల ప్రేమ పొంగి జాలువారడం వలన, తాను కూడా పైకి చేరుకుని అతనితో పాటు హాయిగా ఉండాలని, ఊర్ధ్వదిశలో ప్రయాణం మొదలుపెడుతుంది. కానీ మరొక పండు కనిపించడంతో ఆగిపోతుంది. ఇలా ఆగుతూ, వెళుతూ చివరకు తనకు కలిగే రకరకాల కోరికలే తన పయనానికి అడ్డంకులని గ్రహిస్తుంది. వాటిని సంపూర్ణంగా త్యజించి, పై పిట్టని చేరుకుని, తామిద్దరమూ ఒకటే నన్న పరమసత్యాన్ని అవగతం చేసుకుంటుంది. తన అజ్ఞానం వల్లనే రజోగుణం చేతచిక్కి, కోరికలకు బానిసగా మారానని అర్థం చేసుకుంటుంది. ఈ రజోగుణ ప్రభావాన్ని తగ్గించుకున్నప్పుడే తనలోని పశుస్వభావాన్ని అధిగమించడం సాధ్యపడుతుందని కూడా తెలిసివస్తుంది. అప్పుడే సత్యసాక్షాత్కారం అవుతుంది.

ఆత్మకు రకరకాల తొడుగులు

అజ్ఞానం ప్రమాదకరమైనది. ఈ అజ్ఞానం వలనే మనలోని ఆత్మ రకరకాల తొడుగులను ధరించి, వివిధ వ్యక్తిత్వాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉంటుంది. వ్యక్తిత్వం అనే పదానికి ఆంగ్లంలో సమానార్థకం 'పర్సనాలిటీ' (personality). ఈ 'పెర్సనా' (persona) అనే పదానికి 'ముసుగు' అనే అర్థం కూడా ఉంది! మనం ముసుగుల మీద ముసుగులను ధరించి, చివరకు మన అసలు స్వరూపాన్నే మర్చిపోయాము. బెంగాల్ దేశపు నాటక రచయిత, దర్శకుడు, నటుడు అయిన గిరీశ్‌చంద్ర ఘోష్, "ఒక్కొక్కసారి నటీనటుల వేషధారణ పూర్తి అయిన తర్వాత ఎవరెవరో గుర్తించడం నాకు కూడా కష్టమే!" అని చెప్పేవాడు. అలాగే ఆత్మ ముందు సూక్ష్మశరీరాన్ని, ఆపై స్థూలశరీరాన్ని ధరిస్తుంది. పూర్తి వేషధారణ అయ్యాక తనను తానే మరచి పోతుంది. మన నిజతత్త్వాన్ని మనం మరచిపోయినట్లే, ఇతరుల నిజతత్త్వాన్ని కూడా మరచిపోయాము. ఈ అజ్ఞానపు ముసుగులను సర్వనాశనం చేస్తే తప్ప, లోపలి ఆత్మ గోచరం కాదు. ఈ ముసుగులతో తాదాత్మ్యం చెందడం వలన రక

రకాల దుఃఖాలకూ, బంధనాలకూ లోనవుతున్నాము. మన పారమార్థిక తత్త్వాన్ని కనుగొన్న మరుక్షణమే, అన్ని బాధలూ మటుమాయం అవుతాయి. పైన ఉన్న పిట్ట మనం ఎప్పుడు తనతో తాదాత్మ్యం చెందుతామా అని ఎదురుచూస్తూ ఉంది!

వేదాంత సిద్ధాంతం ప్రకారం; మనస్సు, ఇంద్రియాలు సూక్ష్మశరీరంగానూ, భౌతిక కాయం స్థూలశరీరంగానూ ఏర్పడ్డాయి. ఈ రెంటినీ పవిత్రీకరించి, లోపలి ఆత్మను ప్రతిబింబించేలా చేయాలి. అన్ని నైతిక, ఆధ్యాత్మిక సాధనల గమ్యం ఇదే.

మనస్సు, శరీరం, ఆత్మ – వీటి పట్ల స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి. మానసిక నిపుణులు మనిషిని మనస్సు+శరీరంగా లేదా శరీరం+మనస్సుగా కాకుండా, మనశ్శరీరాల సమగ్రమైన కలయికగా గుర్తించారు (Discovering Ourselves page 19). "మనశ్శరీరాలను వేరు చేయలేము. మనస్సే శరీరం, శరీరమే మనస్సు" అని కూడా వారిలో ఒకరు పేర్కొన్నారు. కానీ వారిలో మరొకరు మనస్సుకు శరీరం కంటే ఉన్నతమైన స్థానాన్ని ఇస్తారు. "మనస్సు భౌతికమైనది కాదు. దాన్ని చూడలేము, తాకలేము, కొలవలేము, తూచలేము. మీరు ఒప్పుకుంటే, అది ఆధ్యాత్మికమైనదని కూడా చెప్పవచ్చును," అని సైతం ప్రకటించారు (అదే గ్రంథం పుట 9). ఈ రకమైన భావన శరీరం+మనస్సు అనే సిద్ధాంతం కంటే మరింత అభివృద్ధి చెందిన సిద్ధాంతమని చెప్పవచ్చు. డా.యూంగ్ మరింత ముందుకుపోయి, "సమగ్రత్వం నుంచి విడిపోవడం వలన అహంకారం రోగగ్రస్థమై పోయింది. మానవాళితోనూ, పరమాత్మతోనూ కూడా అహంకారం తన సంబంధాన్ని కోల్పోయింది" (Modern Man in search of a soul , p.141). కానీ పరిశుద్ధమైన ఆత్మ, మనస్సు కంటే వేరైనదని అతడు గుర్తించినట్లు కనపడదు. ఆత్మ తానుగా తొడుక్కున్న ముసుగు వలన మనస్సులాగా కనిపిస్తుంది. మనస్సును ఆత్మ యొక్క ఉపకరణంగా కూడా చెప్పుకోవచ్చు. పాశ్చాత్యదేశాల మానసికశాస్త్రం ఇంకా శైశవదశలోనే ఉంది. మనలోని పరమాత్మ ఉనికిని ఆ శాస్త్రం తెలుసుకోవడానికి చాలా కాలం పడుతుంది.

మనలోని చైతన్యపు వేర్వేరు స్థాయిలను, దశలను భారతీయ మహర్షులు చక్కగా అధ్యయనం చేసి, వాటి నిజతత్త్వాన్ని కనుగొన్నారు. మనిషి యొక్క నిజస్వభావం పరిశుద్ధమైన ఆత్మతత్త్వమనీ, అతనిలోని ఆత్మ మూడు తొడుగులచేత కప్పబడివుందనీ వారు వచించారు. మొదటిది కారణశరీరం. ఈ శరీరంలో చైతన్య రహితమైన స్థితిలో ఉన్న అహంకారం, మనలోని భిన్నత్వం గాఢనిద్రలో మునిగి

వుంటాయి. తరువాతది సూక్ష్మశరీరం. తనను తాను గుర్తెరిగిన అహంకారం, మనస్సు, దానిమీది సంస్కారాల ముద్రలు, జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మబీజాలు – ఇవన్నీ దీనిలో కలగలిసి ఉంటాయి. ఇవి కలల రూపంలో వ్యక్తీకరించుకుంటుంటాయి. ఇక జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తి అవస్థాత్రయంలోని జాగ్రదవస్థ, స్వప్నావస్థ (అంటే కలలు కనే స్థితి) కంటే కొంచెమే మెరుగు! చివరిది భౌతిక లేదా స్థూల శరీరం. భౌతికమైన అంగాలైన కన్ను, ముక్కు, చెవి వగైరాలు సూక్ష్మమైన జ్ఞానేంద్రియాలకు ఉపకరణాలు మాత్రమే. మనలో పనిచేసే అత్యంతసూక్ష్మమైన బలాలే ఈ జ్ఞానేంద్రియాలుగా తమను తాము ప్రకటించుకుంటున్నాయి. భౌతికమైన అంగాలతో కూడిన స్థూలశరీరాన్ని పీఠంగా చేసుకుని, సూక్ష్మశరీరం దాన్ని నియంత్రిస్తూ ఉంటుంది.

స్వభావ పరిణతి - ఆధ్యాత్మికతకు ముఖ్యమైన కొలబద్ద

తాము (ప్రాపంచికత నుంచి) రక్షింపబడ్డామనీ, ఇక ఇతరులను రక్షించడమే తమ కర్తవ్యమనీ ప్రకటించేవారిని మీరు చూసేవుంటారు? వారిని వారు రక్షించుకోవడం నేర్చుకోకుండానే, ఇతరులకు నేర్పాలనుకునే ప్రబుద్ధులు వీరు! ఈ పరిణతి గురించిన ఒక చిన్న కథ ఉంది. ఒక ఆదివారం నాడు, ఒక చిన్న అమ్మాయి వెచ్చాల దుకాణం ముందువైపు తలుపు తడుతుంది. ఆ దుకాణదారు కూతురు ఈ అమ్మాయి స్నేహితురాలే. పై అంతస్తు నుంచి తల బయటపెట్టి, “మొన్న జరిగిన కూటమిలో మేమందరం మతం పుచ్చుకున్నాం. ప్రార్థనా దినమైన ఆదివారం నాడు పాలు కావాలంటే, వెనక తలుపు గుండా మాత్రమే ఇస్తాము” అని వివరించింది! అంతకు పూర్వం ఏడు రోజులూ దుకాణం తెరిచివుండేది. మతమార్పిడి తర్వాత కూడా ఏడు రోజులూ మామూలుగా వ్యాపారం కొనసాగిస్తారు. కాకపోతే ఆదివారం వెనుక తలుపు ద్వారా మాత్రమే చేస్తారు! మనం కూడా ఇలానే చేస్తుంటాము. ఈ విధమైన మార్పిడి పూర్వపు జీవితం కంటే నికృష్టమైనది. నిజమైన మార్పు కావాలి, సంపూర్ణమైన మార్పు కావాలి. కపటత్వం నుంచి ఉన్నతమైన దిశలోకి, నైతిక జీవనంలోకి మారి, నీచ గుణాలైన తమస్సు, రజస్సులను జయించాలి. సత్త్వగుణ సహాయంతో సామరస్యాన్ని సాధించి పారమార్థిక మార్గంలో ముందుకు సాగాలి.

శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్షశిష్యుల నుంచి మేము నేర్చుకున్న పాఠం ఇదే. శ్రీరామకృష్ణుల చరమజీవితంలో ఆయన వద్ద చేరిన కొంతమంది శిష్యులు, ఏదో

అద్భుతం జరిగి తమ ఆధ్యాత్మిక పురోగతి ముందుకు దూకుతుందని ఎదురు చూడసాగారు. వారిలో కొందరి ఆశలు నెరవేరి, ఆనందబాష్పాలతో, భావపారవశ్య స్థితులలో మైమరచిపోవడం ప్రారంభించారు. వివేకానంద స్వామి దీన్ని గమనించారు. తనకు ఎన్నడూ అటువంటి స్థితి రాలేదని ఆయన శ్రీరామకృష్ణులకు ఫిర్యాదు చేశారు. గురుదేవులు పైపైన కనిపించే భావపారవశ్య స్థితుల కంటే అంతర్గతమైన పవిత్రత ఎంతో ముఖ్యమనీ, దాని ద్వారానే ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతులు కలుగుతాయనీ, సంపూర్ణమైన పరివర్తన కూడా జరుగు తుందనీ, ఆయనకు అవన్నీ తప్పక సిద్ధిస్తాయనీ అభయం ఇచ్చారు. ఇంకా, "కలత చెందవద్దు. ఒక పెద్ద ఏనుగు చిన్న కొలనులోకి ప్రవేశిస్తే, ఆ కొలనులో పెద్ద కల్లోలం చెలరేగుతుంది. కానీ అదే ఏనుగు గంగలోకి ప్రవేశిస్తే, చిన్నపాటి అలలు మాత్రమే ఏర్పడతాయి. ఈ భక్తులు చిన్నచిన్న నీటిగుంటల వంటివారు. కానీ నీవు మహాసాగరం వంటి వాడివి" అని ఓదార్చారు. (Sri Ramakrishna , the great Master, page 864 - 72)

ఈ విషయాన్నే వివేకానంద స్వామి తన యువశిష్యులకు కూడా బోధించారు. "పైకి ఉబికే భావోద్వేగాలను అనుసరిస్తూ, అంతర్గతంగా పరివర్తన, హృదయంలో పవిత్రత రావాలి. వీటి శక్తి ద్వారా ప్రాపంచికమైన కోరికలు నశించి, ఆధ్యాత్మికత మేలుకోవాలి. లేకపోతే ఆ 'ప్రకటీకరణ' అంతా నిష్ఫలం" అని వివరించారు. పారమార్థిక సాధనలోని కఠోరమైన నియమావళిని అందరూ తట్టుకో లేరు. కాబట్టి పైపైకి భావోద్వేగ ప్రదర్శన చేస్తూ నయవంచకులుగా మారతారు. నైతికజీవనాన్ని నిష్ఠగా గడుపుతూ, తద్వారా శరీరాన్ని, నాడులను శక్తిమంతం చేసుకోనివారిలో, సాధన వలన చెలరేగే భావోద్వేగాల పరంపరను ఎదుర్కొనే సత్తా ఉండదు. వారు పిచ్చివారిగా మారినా ఆశ్చర్యం లేదు. కానీ నిజాయతీగా సాధన చేస్తూ, తమ బాధ్యతలను భగవదర్చనగా నెరవేరుస్తూ, అంతర్గతమైన పవిత్రతకు అవసరమైన క్రమశిక్షణను పాటించేవారికి పారమార్థిక జీవితం పూర్తిగా సురక్షితం. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఎదురయ్యే కష్ట నష్టాలను, అనుకోని ఆపదలను తెలుసుకుని, వాటి నుంచి మనల్ని కాపాడుకుంటూ, పవిత్రమైన శీలనిర్మాణానికి పరిశ్రమించాలి. తద్వారా నైతిక బలం, ఆధ్యాత్మిక బలం పెంపొంది, ఉన్నతమైన పారమార్థికానుభూతులను తట్టుకునే సామర్థ్యం వస్తుంది. జంతుసహజమైన తమస్సునూ, మానవసహజమైన రజస్సునూ అధిగమించి, దైవసంబంధమైన

సత్త్వగుణంలోకి ఆరోహిస్తాము. మన నిజతత్త్వమైన దివ్యత్వాన్ని గుర్తెరిగి, భగవత్సాక్షాత్కారం వైపు పయనిస్తాము. అదే మన జీవిత గమ్యం.

మన స్వభావాన్ని పవిత్రీకరించుకోవడానికి అవసరమైన సాధనల గురించి పూర్వపు అధ్యాయాలలో తెలుసుకున్నాము. సత్త్వగుణం పెంపొందినపుడు, ఏమి జరుగుతుందో ఒకసారి చూద్దాము: శరీరం తేలికగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది; శరీరంతో తాదాత్మ్యం చెందడం తగ్గిపోతుంది. ఇంద్రియాలు మరింత కాంతి మంతమూ, తీక్షణమూ అవుతాయి. మానసిక సమతౌల్యత పెరుగుతుంది. మనస్సు పూర్తిగా జాగరూకమవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞత వలన అంతరాత్మలో అన్నివేళలా ఆనందం వెల్లివిరుస్తూ ఉంటుంది. నూతన పారమార్థిక చైతన్యం మేలుకుంటుంది. హృదయంలో ఎల్లవేళలా పరమాత్మ యొక్క అనుభూతి నెలకొని ఉంటుంది. మనలో ఉండే 'క్రిందిపక్షి', సాక్షీమాత్రమైన 'పైపక్షి' ఉనికిని గుర్తెరుగుతుంది. మనలోని జీవాత్మ, మనోబుద్ధ్యహంకారాలతో, ఇంద్రియాలతో ఉన్న బంధాలను ఛేదించుకుని పరమాత్మలో ఐక్యం కావడానికి, ఉన్నతమైన స్థాయికి పయన మవుతూ ఉంటుంది. ఇలా ఐక్యం కావడమే సర్వజీవరాశి యొక్క గమ్యం.

ముండకోపనిషత్తు (3.1.3)లో ఇలా ప్రకటించబడింది:

యదా పశ్యః పశ్యతే రుక్మవర్ణం కర్తారమీశం పురుషం బ్రహ్మయోనిమ్ ।
తదా విద్వాన్ పుణ్యపాపే విధూయ నిరఞ్జనః పరమం సామ్యముపైతి ॥

ద్రష్టలు లేదా మహనీయులు చరాచర సృష్టికి కర్త, విశ్వానికి మూలాధారమూ, తేజోమయమూ అయిన పరమాత్మను సాక్షాత్కరించుకున్నప్పుడు పాపపుణ్యాల సంకెళ్ళను త్రెంచుకుంటారు. బ్రహ్మైక్యం చెందుతారు.

అలాగే భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఇలా చెప్పాడు:

లభంతే బ్రహ్మ నిర్వాణం ఋషయః క్షీణకల్మషాః ।
ఛిన్నద్వైధా యతాత్మానః సర్వభూత హితేరతాః ॥ *(5.25)*

సర్వ కల్మషాలనూ, శంకలనూ పోగొట్టుకుని, మనస్సునూ, ఇంద్రియాలనూ పూర్తిగా నిగ్రహించి, సకల భూతాలకూ హితాన్ని చేకూరుస్తూ, ఇహపరాలలో సంపూర్ణమైన స్వేచ్ఛను యతులు పొందుతారు.

భగవదాంశ సంభూతుల ఆదర్శం ఇదే. ఈ ఆదర్శం మన అందుబాటులోకి రావాలంటే మన జీవితాలలో పూర్తి మార్పు రావాలి. దానికి మనం మనఃస్ఫూర్తిగా

ప్రయత్నించాలి. ఆ ఆదర్శాన్ని ఒక 'అందని ద్రాక్షపండు'లా చూడకూడదు. ఆధ్యాత్మిక సాధన కేవలం 'తూతూమంత్రం' కాకూడదు. భగవదవతార మూర్తులలో ఉండే పవిత్రత, దివ్యచైతన్యం, ప్రేమ మన జీవితాలలోనూ ఏదో ఒక రోజు రావాలి.

29.

ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ప్రతికూల పరిణామాలు

ఆధ్యాత్మిక జీవనం ఒక నిరోధాల వలయం

'శ్రేయాంసి బహు విఘ్నాని' (శ్రేయోమార్గంలో నిరోధాలు పెక్కులు) అన్న సామెత మనకు తెలిసిందే. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఇది నూటికి నూరుపాళ్ళూ నిజం. ఈ మార్గంలో కొంత దూరం ప్రయాణించిన తర్వాత, దీనిలో ఉన్న కష్టనష్టాలను చూస్తున్నప్పుడు, ఎంతో బాధ కలుగుతుంది. ప్రాపంచిక జీవితాన్ని వదలిపెట్టి, ప్రార్థన-జప-ధ్యానాదులను సాధనను కొనసాగిస్తూ, పరమశాంతినీ, సంతృప్తినీ పొందాలనుకునే సాధకునికి, ఈ మార్గం ఇంత కంటకమయమా అని ఆశ్చర్యం కలుగక మానదు. ధ్యానంలో, భగవత్సంసర్గంలో మహనీయులు పొందిన అంతులేని పరమానందం గురించి అతడు చదివివుంటాడు. కానీ తన సొంత జీవితంలో ఆచరిద్దామని బయలుదేరినపుడు అది అంత సులువు కాదని అతనికి తేటతెల్ల మవుతుంది. దీర్ఘకాలం ధ్యానం వగైరా చేస్తూ వుంటే, ముందు అంతా బాగానే ఉంటుంది. జప-తప-సాధనలు ఆనందాన్ని ఇస్తున్నట్లే కనిపిస్తాయి. కానీ తర్వాతే ప్రతికూలపరిణామాలు(Reactions) మొదలవుతాయి.

రోజూ కొద్దిసేపు మాత్రమే సాధన చేసేవారికి ఈ ప్రతిపరిణామాలు తెలియకపోవచ్చును. కానీ నిజాయతీగా గంటల కొద్దీ జపధ్యానాలు చేసేవారికి, లోపల నుంచీ, బయట నుంచీ కూడా ప్రతికూల పరిణామాలు ఎదురవ్వడం తథ్యం. మనస్సును మథించడమే ధ్యానం. మనస్సును అంతర్ముఖంచేసి, ఏకాగ్ర పరచడానికి ప్రయత్నిస్తే, దాని ఉపచేతనాస్థితిలోని భాగాన్ని కుదిపినట్లు అవుతుంది. నిజమైన ధ్యానసాధనను ప్రారంభించినపుడే దీని ఉనికి మనకు బోధ పడుతుంది. దీన్ని నియంత్రించడానికి ప్రయత్నిస్తే, అది ఎదురు తిరుగుతుంది. మనల్ని వికలం చేసే ఆలోచనా తరంగాల్ని మనలో ప్రవేశపెడుతుంది. ఈ అంతర్గతమైన సంఘర్షణలు మన పనులను, ఇతరులతో మన సంబంధ బాంధవ్యాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. కాబట్టి ఇతరుల నుంచి, సమాజం

నుంచి కూడా ప్రతిఘటనా పరిణామాలు ఎదురవుతాయి. అప్పుడు ధ్యానమయ జీవితం ఒక పూలపాన్పు కాదని సాధకుడు గ్రహిస్తాడు. ఈ జీవితం ప్రారంభించక మునుపు ఎంతో సంతోషంగా ఉన్నట్లు అతనికి అనిపిస్తుంది. ఈ విధంగా నిరాశతో చాలా మంది సాధన ఆపివేస్తారు. కొందరు యాంత్రికంగా కొనసాగిస్తూ ఉంటారు. చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే పట్టుదల, ధైర్యసాహసాలతో సాధనను వదలకుండా చేస్తారు.

ఆధ్యాత్మిక జీవన సౌధాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా, ఎరుకతో నిర్మించడం చాలా కష్టసాధ్యమైన పని. గాలివానలు, తుపాన్లు లోపలా, బయటా కూడా చెలరేగుతూ ఉంటాయి. వీటిని తట్టుకుని నిలబడ గలగాలి. అప్పుడే నిర్మాణం సాధ్యపడుతుంది. చాలా కష్టంతో కూడిన పరిస్థితుల ద్వారా నెట్టుకుపోవలసి వస్తుంది. అందువలన చాలామంది ప్రక్కదోవ పడతారు లేదా ఆగిపోతారు. కొంత కాలం పాటు కష్టాలు, ఇతరుల నుంచి తీవ్రమైన పరిణామాలు తప్పవు.

ఒక్కొక్కసారి శరీరం ఎదురుతిరగవచ్చు. మనస్సు ఉత్కంఠతతో నిండిపోయి, తిరుగుబాటు చేయవచ్చు. నరాలు బిగుసుకుపోవచ్చు. పాత అలవాట్లు, పాత జ్ఞాపకాలు, పాత కోరికలు విజృంభించి, భౌతికంగా రూపుదాల్చవచ్చు. పారమార్థిక జీవనంలో కొనసాగాలంటే ఈ కష్టాలన్నింటినీ భరించాలి. చాలాకాలం మన భావోద్వేగాలతో పోరాటాలు చేస్తూ, వాటిని ఓడిస్తూ, ఒక్కోసారి వాటిచేతిలో ఓడిపోతూ, అస్థిరత్వంతోనే పరిశ్రమించాలి. దాటవలసిన అడ్డంకులకు అంతూ పొంతూ కనపడదు. జీవితం గోపుర పందెం (స్టీపుల్ ఛేస్)లాగానే అనిపిస్తుంది. చాలాకాలం విశ్రాంతి అన్నదానినే మరచిపోవాలి. నిజాయతీగా, ఆతురతతో పారమార్థిక సాధనలను చేసే ప్రతివారూ పైన చెప్పబడినవాటిని అనుభవించవలసి వస్తుంది.

ప్రతిపరిణామాల స్వభావం

ఆదిశంకరాచార్యులు రచించిన 'అపరోక్షానుభూతి' గ్రంథం 128వ శ్లోకంలో ఈ విషయాలు విపులీకరింపబడ్డాయి:

సాధనలో తప్పకుండా ఎదురయ్యే అడ్డంకులు: సోమరితనం, వాంఛలు, నిద్ర, మగత, పరధ్యానం, సుఖాలకు అలవాటు పడడం, నిస్తేజం, శూన్యత, చేయాలనే ఉత్సాహం నశించిపోవడం వగైరా. బ్రహ్మజ్ఞాన జిజ్ఞాసువు అనేక అసంఖ్యాకమైన అడ్డంకులను నెమ్మదిగా జయించాలి.

పతంజలి కూడా ఇదే విధంగా పేర్కొన్నాడు (1.30):

వ్యాధి, మానసికమైన బద్ధకం, అపనమ్మకం, నిరుత్సాహం, జడత్వం, సుఖ లాలసత్వం, భ్రమలు, ఏకాగ్రత కుదరకపోవడం, చేరుకున్న స్థితిలో కొనసాగలేక క్రిందికి జారిపోవడం వంటి అడ్డంకులు యోగాభ్యాసం నుంచి సాధకుణ్ణి దారి తప్పిస్తాయి.

వీటిని జాగ్రత్తగా పరీక్షించినపుడు ఒక విషయం మనకు తేటతెల్ల మవుతుంది. వీటన్నింటికీ కారణం మన స్వభావమే! అంటే ఇవిమన స్వయం కృతాపరాధాలు. వీటికై ఇతరులను నిందించి ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. ఇవి మన సాధనలో వేర్వేరు సమయాలలో ఎదురయ్యే అవరోధాలు. అయితే, వీటిని అధిగమించడం మన చేతులలోనే ఉంది.

కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టువిడవకుండా సాధన చేసిన తర్వాత, మనకు ఒక స్వల్పమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతి కలగవచ్చు. సాధారణంగా ఇది తాత్కాలికమైనదిగా ఉంటుంది. మన అంతరంగంలో ఉండే జ్ఞానకాంతి క్షణకాలం కనిపించి మాయ మవుతుంది. ఇలా జరగగానే చాలామంది తమకు జ్ఞానోదయం అయిందనీ, ఇక సాధన చేస్తూ మనస్సును పవిత్రీకరించుకోవలసిన అవసరం లేదని తలుస్తారు. ఇది తొందరపాటు చర్య అని కొంతకాలానికి వారే అర్థం చేసుకుంటారు.

మనస్సు యొక్క మూలమూలల్లో ఉన్న అశుద్ధం, దుర్గంధం పూర్తిగా తొలగించబడినపుడే, మన సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. ఏదో ఒక చిన్నరంధ్రం ద్వారా కొంత కాంతి ఒక గదిలో ప్రవేశించిన మాత్రాన గది మొత్తం వెలుతురుతో నిండిపోదు. అపరిశుభ్రమైన వాటినన్నిటినీ ఒకమూలకు తోసివేసినంత మాత్రాన అక్కడ పరిశుభ్రత నెలకొన్నట్టు కాదు. ఆ ఈషణ్మాత్ర దర్శనానికి పూర్వం ఏ స్థితిలో సాధకుడు ఉన్నాడో, అదే స్థితిలో కొనసాగుతాడు. పురోభివృద్ధి ఏమీ కనిపించదు. పారమార్థిక సిద్ధాంతాలు, తాత్త్వికవాదనలు ఎంత అద్భుతంగా కనిపించినా, మనం కోరుకునే ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి అవి ఏమీ సహాయం చేయలేవు. వాటిని ఆచరణలోకి తెచ్చి, మనలోని వాంఛలను పవిత్రీకరించినపుడే మనోనైర్మల్యం లేదా మానసిక పరిశుభ్రత సాధ్యపడుతుంది. చిత్తవృత్తులను అంటే పరిపరి విధాల పోయే మనస్సు పోకడలను పూర్తిగా నియంత్రించి, మనస్సును ఖాళీ చేయడం వలన పెద్దగా ఒనగూరేదీ ఏమీ ఉండదు. దీనివలన కృత్రిమమైన నిద్ర ప్రేరేపింపబడి, ఉన్నతమైన స్థితికి వెళ్ళినట్లు భ్రమ కలిగే అవకాశం కూడా ఉంది. కాబట్టి ప్రారంభ

దశలోనే సంపూర్ణమైన చిత్తవృత్తి నిరోధం గురించి మాట్లాడేవారికి ఆధ్యాత్మిక సాధన గురించి ఏమీ తెలియదని చెప్పవచ్చును.

ప్రతిపరిణామాలకు కారణాలు

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఎదురయ్యే ఆటంకాలలో చాలావాటికి కారణం మనం అప్రమత్తంగా జీవించకపోవడమే. కొందరు ధ్యానసాధన చేస్తూనే, అతిగా భుజించడం, నిద్రించడం, విపరీతంగా పని చేయడం లేదా వికారమైన పనులను చేయడం, అర్థంపర్థం లేకుండా గంటల తరబడి మాట్లాడడం, మొదలైనవి చేస్తుంటారు. ఆధ్యాత్మిక సాధకులు క్రమశిక్షణతో బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తించకపోతే, అది పరస్పర విరుద్ధమైన భావనలకు దారితీస్తుంది. క్రమబద్ధమైన మంచి అలవాట్లు లేనివారికి, నియమబద్ధమైన జీవనాన్ని గడపలేనివారికి ఆధ్యాత్మిక జీవనం అసంభవంగా అనిపిస్తుంది.

సాధారణంగా మానసికమైన పవిత్రత తగినంత లేకపోవడం వలన కూడా సాధనలో ప్రతిపరిణామాలు ఎదురవుతాయి. పారమార్థిక జీవనాన్ని ఎంచుకున్నా, చాలా మంది నైతికమైన జీవనానికి ఏమీ ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు. ధ్యానంలో పురోగతి మీద ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తున్నప్పటికీ, కష్టసాధ్యమైన నైతిక జీవనాన్నీ, విసుగు పుట్టించే నైతిక విలువల ఆచరణనూ పట్టించుకోరు. ఈ ఆధునిక యుగంలో ఆధ్యాత్మికతలోని ఉన్నతస్థాయిల గురించిన పుస్తకాలు అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అందువలన చాలామంది మూలతత్త్వాన్ని వదలి మహోన్నత తత్త్వానికి ఎగబ్రాకాలని చూస్తున్నారు. ధ్యానం, ఆధ్యాత్మిక ఉద్దీపనం, కుండలినీ ఉత్థానం, భావనామయ దృశ్యాలు మొదలైనవి వినడానికి చాలా సొంపుగా ఉంటాయి. చాలా సులువుగా వీటిని పొందవచ్చని అనేకులు అపోహ పడుతుంటారు. కానీ పరిపూర్ణంగా నీతిమంతమైన జీవితం గడపనిదే అవేవీ సాధ్యపడవు. అనైతికంగా ఉంటూనే, ఎవరైనా వెర్రి ప్రయత్నం చేసి ఒక చిన్న అనుభూతిని పొందితే, అది క్షణమాత్రమే నిలుస్తుందని రూఢిగా చెప్పవచ్చు. పాత సంస్కారాలు తిరిగి ఉప్పెనలా లేచి, అతణ్ణి అధఃపాతాళానికి లాగివేస్తాయి.

మన మనస్సులోని కోరికలు, దాన్ని పరిపరి విధాల అన్ని దెసలకూ లాగుతూ ఉంటాయి. ఉపచేతనావస్థలో నుంచి లేచే తరంగాలు దాన్ని అన్నివేళలా అవిశ్రాంతికి గురిచేస్తుంటాయి. చాలామంది సాధకులు వాటితో అవస్థలు పడుతూనే, మనస్సును నియంత్రించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ప్రారంభంలో

ఉండే ఉరకలు వేసే ఉత్సాహం వలన మానసికమైన అలజడులను ఎవరూ పట్టించుకోరు. కానీ కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ వాటి ప్రభావాన్ని చవిచూడవలసి వస్తుంది. ఆరంభపు ఉత్సాహం కొరవడడం వలన ఈ అలజడులు దాటలేని ప్రాకారాలుగా నిలుస్తాయి.

రెండోవైపున, మరికొందరు సాధకులు ఉదాత్తమూ, మంచి మార్గంవైపు మళ్ళించే భావోద్వేగాలను కూడా అణచివేసుకుంటారు. నీతిబద్ధమూ, అత్యంత సామాన్యమూ, మానవ సహజమూ అయిన ప్రేమ, దయ, జాలి మొదలైనవాటిని కూడా కాదనుకుని ఏకాకిగా మారుతుంటారు. సాధన ప్రారంభదశలో, చెడు భావోద్వేగాలను నియంత్రించడానికి మంచి భావోద్వేగాల సహాయం తీసుకోవడం చాలా మంది సాధకులకు తప్పనిసరి. గ్రంథపఠనం, భక్తి సంగీతం, సమాజ సేవ మొదలైనవాటి సహాయంతో వారిలోని వ్యతిరేకపు భావోద్వేగాలను దారిమళ్ళించ గలగాలి. మంచి భావోద్వేగాలను కాదనుకోవడం ద్వారా చెడు భావోద్వేగాల వలలో పడే అవకాశం ఉంది. అయితే మంచి భావోద్వేగాలు కూడా అత్యున్నతమైన సత్య సాక్షాత్కారానికి చేర్చే మార్గంలో అడ్డంకులే అనడంలో సందేహం లేదు. కానీ ఇది ఎంతో పురోగతి సాధించిన సాధకుల సమస్య. ఆధ్యాత్మికానుభూతి, అది ఇచ్చే మానసిక స్థైర్యం గురించి అసలు ఏమీ తెలియని ప్రారంభకులకు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథ పఠన, సామాజిక బాధ్యతానిర్వహణ, సాధుసేవ వంటివి చాలా అవసరం. కాబట్టి ప్రారంభంలో ఉన్న సాధకులు వీటిని చక్కగా నెరవేర్చాలని ఆధ్యాత్మిక గురువులు సూచిస్తుంటారు. అహంకారంతో వీటినుంచి తెగతెంపులు చేసుకుని, లేని లోపలి శక్తులను నమ్ముకోవడం ప్రమాదకరం. చాలినంత మానసిక స్థైర్యం సమకూరాక వీటిని త్యజించవచ్చు. కాబట్టి ఆధ్యాత్మికానుభూతిని ఇంకా రుచి చూడని ప్రారంభ కులు, ఈ నీచమైన సుఖాల పట్ల ఉండే వ్యామోహాన్ని పైన చెప్ప బడిన విధానాల ద్వారా దారి మళ్ళించాలి. కేవలం ధ్యానం మాత్రమే ఈ పని చేయలేదు. అయితే, అసాధారణమైన పవిత్రత, భగవంతుని పట్ల తీవ్రమైన వ్యాకులత గల సాధకుల మాట వేరు. వారికి ఇవి అవసరం లేదు. కానీ అటువంటివారు ఎంతో అరుదు.

ప్రతికూలపరిణామాలకు మూడవ కారణం ఏమిటంటే సాధకుడు తాను ఉన్న స్థాయిని మించి అతిగా ప్రయత్నించడం. చాలామంది సాధకులు దీర్ఘకాలం ధ్యానం చేయలేరు. దీనికి సరిపడ్డ శక్తి వారి నరాలలో, శరీరంలో, మనస్సులో ఉండదు. దీనికి తోడు సరైన మార్గదర్శనం చేసేవారు లేక, వారు ఒకేసారి అనేక

రకాల సాధనలు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సాధారణంగా ధ్యానసాధనతో పాటు, అనుభవజ్ఞుల సాయం లేకుండానే, ప్రాణాయామాన్ని కూడా మొదలుపెడతారు. సాత్వికాహారం పేరుతో ఆహారాన్ని కూడా తగ్గించేస్తారు. ఇంకా గోరుచుట్టుమీద రోకటి పోటులా నిద్ర, విశ్రాంతి మాని, కదలకుండా ఒకే భంగిమలో చాలాసేపు కూర్చుని మనోనియంత్రణకు ప్రయత్నిస్తారు. ఒకేసారి ఇంత ప్రయాస, ఒత్తిడిలకు శరీరం, మనస్సు తట్టుకోలేవు. నరాలు దెబ్బతిని, చేష్టలుడిగి, మానసిక శక్తులు పూర్తిగా క్షీణించి రోగగ్రస్తులవుతారు. కాబట్టి సాధకుడు తన స్థాయి ఏమిటో, తను ఏ పాటి ఒత్తిడిని తట్టుకోగలడో అంచనా వేసుకోవాలి. అనియంత్రిత మనస్సు కలవారు, బలహీనమైన నాడీ వ్యవస్థ కలవారు, ఎప్పుడూ ఒత్తిడిలో ఉండేవారు ఒకేసారి ఎక్కువ ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించకూడదు. వారు నెమ్మదినెమ్మదిగా ముందుకు సాగాలి. కావలసినంత మానసిక స్థైర్యం, సాధించాలన్న పట్టుదల కొద్దిమందికే ఉంటాయి. ముందు వెనకలు చూడకుండా, గుడ్డిగా అటువంటి వారిని అనుకరించవద్దు. మన స్వభావాన్ని ముందుగా అధ్యయనం చేయాలి. ఎంత భారాన్ని అనాయాసంగా వహించగలమో అంతవరకే ప్రయత్నించాలి. ఊరకే ఉద్రిక్తతకు లోనయ్యేవారు, సహస్రకోటి ప్రణాళికలతో సతమతమయ్యేవారు ఒక గంటకు మించి ధ్యానానికి ప్రయత్నించకూడదు. అంతకంటే ఎక్కువ ధ్యానం చెయ్యాలనే ప్రలోభాన్ని తుంచివేయాలి! గంటల తరబడి ధ్యానం చేయాలనుకునేవారికి చాలా నిబ్బరమైన మనస్తత్త్వం కావాలి. మనసా వాచా కర్మణా బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తూ, మెదడుకు తగినంత 'పోషకాహారాన్ని' ఇవ్వాలి. బ్రహ్మచర్యం పాటించనివారు తమ మెదడు త్వరగా వేడెక్కిపోవడాన్ని గమనించవచ్చు.

కొంత పురోగతి సాధించిన వారికి మరొక రకమైన ప్రతికూల పరిణామాలు ఎదురవుతాయి. సాధారణంగా అటువంటి వారికి సాధన నిస్సారంగా, శూన్యంగా అనిపించవచ్చు. కొన్ని రోజులు లేదా వారాలు ధ్యానం కుదురుగా, చక్కగా చేస్తున్నట్లు అనిపించిన తర్వాత, హఠాత్తుగా ధ్యానం మీద పూర్తిగా ఆసక్తిని కోల్పోయినట్లు అనిపిస్తుంది. మనస్సును ఏకాగ్రపరచడం కష్టమైపోతుంది. త్రిశంకు స్వర్గంలో ఉన్నట్లు అంటే శూన్యంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. తీక్షణంగానూ, ప్రగాఢంగాను ఇష్టదేవతను మనఃఫలకంలో చిత్రించుకునేవారికి ఇలా జరుగుతుంది. కొంతకాలంపాటు ఇష్టదేవతా రూపం స్పష్టంగా, ఉత్సాహ

పరుస్తూ సాక్షాత్కరిస్తుంది. తర్వాత అసలు ఏమాత్రం చిత్రించుకోలేని పరిస్థితి వస్తుంది. ఇష్టదేవతతో మన సంబంధం తెగిపోయినట్లూ, ఇష్టదేవతా దర్శనం వలన కలిగే ఆనందానికి అడ్డుకట్ట పడినట్లూ, ఇక ఇంతేనన్నట్లూ, ఒక విధమైన నిరాశ ఆవహిస్తుంది. ఇలాంటి సమయాలలో మనం గుర్తు పెట్టుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే, మనలో అంతరాత్మ పరమాత్మతో తన సంబంధాన్ని కొనసాగిస్తూనే ఉంటుంది. మీలోని ఊహాశక్తి యొక్క చిత్రించే నైపుణ్యం తాత్కాలికంగా దెబ్బతిన్నా, మీరు పోగొట్టుకున్నది ఏమీ లేదని తెలుసుకోవాలి. ఇటువంటి పరిస్థితులు ఎంతో బాధాకరంగా ఉన్నా, మన చైతన్యపు కేంద్రం మీదే ధ్యాసను ఉంచి, జపసాధనను కొనసాగించాలి.

ఈ చైతన్య కేంద్రానికి స్థానభ్రంశం కలిగినపుడు కూడా ప్రతిపరిణామాలు రావచ్చు. ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి పూర్వం, సాధారణ మానవుని ఆసక్తి నాభి క్రింది కేంద్రాలలో చలిస్తూ ఉంటుంది. అంటే భుజించడం, నిద్రించడం, కామసంబంధిత కోరికలను తీర్చుకోవడం వంటి పనులు మాత్రమే ఆనందాన్ని ఇస్తుంటాయి. కానీ పారమార్థిక జీవనంలో ప్రవేశించాక, ఇటువంటి పనులను ఆపివేయవలసి వస్తుంది. ఉన్నతమైన ఆలోచనా విధానంలో ప్రవేశిస్తాడు. అంటే అతని చైతన్యపు కేంద్రం తన స్థానం మార్చుకోవలసి వస్తుంది. చైతన్యపు కేంద్రాన్ని హృదయం లేదా శిరస్సు స్థాయికి లేవనెత్తినపుడు, దాన్ని అక్కడే ఎక్కువసేపు ఉంచలేమని అవగత మవుతుంది. అది కొంతసేపటికి క్రిందికి జారి, సరైన స్థానం దొరకక, అస్థిరతకు లోనవుతుంది. అందువలన మనస్సులో కల్లోలం చెలరేగుతుంది.

నడి సముద్రంలో చుక్కాని విరిగిన నావలాంటి పరిస్థితి ఉత్పన్నమవుతుంది. ఉన్నతమైన కేంద్రాలపై ధ్యాస నిలపలేక, పూర్వంలా క్రింది కేంద్రాల నుంచి ఆనందాన్ని పొందలేక సాధకుడు సతమతమవుతాడు. అందువలన సాధకుడు తన పట్ల తనకు ఉన్న విశ్వాసాన్ని తాత్కాలికంగా కోల్పోతాడు. అతని స్వభావం, అలవాట్లు అనియతంగా, అస్థిరంగా మారవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక పురోగతిలో ఈ స్థితి తప్పక ఎదురవుతుంది. ఈ స్థితిని ఎంత త్వరగా అధిగమిస్తే అంత మంచిది. కొంత మంది సాధకులు చాలాకాలం ఈ స్థితిలో కొనసాగుతారు. ఒకసారి మహోన్నతమైన ఆలోచనలు, మరోసారి పొంతనలేని ఆలోచనలు వారికి వస్తుంటాయి. మరి కొందరు వారి పూర్వ విధానాలు శాశ్వతంగా మారిపోయి, ఆనందాన్ని క్రింది కేంద్రాలలోనే పొందుతూ జీవితాంతం కొనసాగుతారు.

భగవచ్చైతన్యంతో మీలోని చైతన్యాన్ని అనుసంధానించండి

మన వ్యక్తిగతమైన చైతన్యాన్ని విస్తృతపరిస్తే, అంటే దాన్ని మరింత పెంపు చేస్తే ఆధ్యాత్మిక చైతన్యంగా తయారు కావాలి. మనలోని వ్యక్తిగత చైతన్యాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని దృఢంగా నిలబడి, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం వైపు సాగాలి. మనం నిలబడ్డ స్థానం లేదా బిందువు అచంచలంగా, పరమాత్మ అనే మహావృత్తానికి అనుసంధానంగా ఉండాలి. మనం ఉన్న స్థానం లేదా బిందువు దృఢంగా లేకపోతే పరమాత్మ అనే మహావృత్తంతో అనుసంధానం పొసగదు. 'నేను ఉన్నాను' అన్న దృఢవిశ్వాసంతోనే భగవంతుని పట్ల విశ్వాసాన్ని మరింత పెంపొందించుకోగలము. మొదట 'నేను' శరీరాన్నీ, మనస్సునూ కాను; 'ఆత్మ'ను అన్న నమ్మకాన్ని బలవత్తరం చేసుకోవాలి. అప్పుడే బాధలకూ, కష్టాలకూ 'నేను' అతీతుణ్ణి అన్న విషయం బోధ పడుతుంది. మనలో ఉన్న ఆత్మకాని రెండవ 'నేను' వలనే అన్నిరకాల ఇక్కట్లు, కడగండ్లు. కాబట్టి ఈ రెండవ 'నేను'ను వదిలించుకోవాలి. మన వ్యక్తిగతమైన చైతన్యాన్ని నిలుపుకోవాలి, ఈ చైతన్యపు కేంద్రంలో అనాత్మ అయిన రెండవ 'నేను' స్థానంలో ఆత్మ అయిన మొదటి 'నేను' మాత్రమే నెలకొనివుండాలి. ధ్రువ నక్షత్రంలా నిశ్చలంగా మన చైతన్యకేంద్రం ఆత్మలో స్థాపితం కావాలి. మొక్క వేళ్ళు భూమిలో పాతుకు పోయినప్పుడు, స్థిరత్వాన్ని పొందుతుంది. అలాగే మన చైతన్య కేంద్రం ఆత్మలో వేళ్ళూని, పెకిలించబడకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

భక్తులు తమ ఇష్టదైవాన్ని మనోజ్ఞంగా చిత్రించుకుని దర్శిస్తూ ఉన్నపుడు, ఆ ఇష్టదైవంతో సంబంధాన్ని కూడా నెలకొల్పుకోవాలి. లేకపోతే ఆ చిత్రణ కేవలం ఊహగా మిగిలిపోతుంది. తమలోని చైతన్యాన్ని ఇష్టదైవపు చైతన్యంతో అనుసంధానం చేయాలి. అలా చేయకపోతే రకరకాల కలవరపాట్లకూ, అస్థిరత్వానికీ లోనవుతారు. మనలో ఇష్టదైవం సజీవంగా నెలకొని ఉందన్న దృఢమైన నమ్మకాన్ని కలిగివుండకపోతే, మన మూలాలు పెరికివేయబడి, గాలికి కొట్టుకు పోతున్నట్లు భావన కలుగుతుంది. మనలోని చైతన్యానికి ఊతం లేకుండా పోతుంది. కాబట్టి మన మూలాలు ఆత్మలో లేదా ఇష్టదైవంలో కాక, వేరే ఎక్కడ ఉన్నా వెంటనే వాటిని మన ఇష్టదైవంలోకి మార్చాలనడంలో ఎటువంటి సందేహమూ లేదు. మనలో ఇష్టదైవాన్ని నెలకొల్పడం మీద చాలా శ్రద్ధ వహించాలి. దాని వలనే శాంతి చేకూరుతుంది. ఇష్టదైవాన్ని కల్పనగా ఎప్పుడూ భావించ కూడదు. ఇష్టదైవాన్ని మనస్సులో ప్రకాశవంతంగా చిత్రీకరించుకున్నాక,

ఆయనతో మనకు ఉన్న సంబంధానికి అనుగుణంగా, సజీవంగా ఆయనను మన హృదయంలో ప్రతిష్ఠించుకోవాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రక్రియను సరిగా చేయ గలిగితే మీరు అనంతమైన శక్తిని, అవధులులేని ప్రశాంతతను, ప్రగాఢమైన సౌఖ్యాన్ని కలిగి ఒక ఆనందభాండం మీలో నెలకొనివున్నట్లు, ఒక అవ్యక్తానుభూతిని పొందుతారు. ఎట్టి పరిస్థితులు ఎదురైనా మీరు కలవరపాటుకు, అశాంతికి గురి అవ్వరు.

మనలోని చైతన్యాన్ని భగవచ్చైతన్యంతో అనుసంధానించకుండా, అంటే మన ఇష్టదైవంతో సరైన సంబంధాన్ని నెలకొల్పుకోకుండా, ఇష్టదైవపు చిత్తరువును గాఢంగా మనస్సులో చిత్రించుకోవడం వలనే ఇప్పటివరకూ చెప్పబడిన దుష్ఫలితాలు మనకు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఇటువంటి క్లిష్టపరిస్థితులు ఎదురవ్వడం అరుదు కాదు. సాధనను నిజాయతీగా, తీవ్రంగా చేసి, పురోగతి సాధించిన ప్రతివారికీ ఇలా జరుగుతుంది. దీని నుంచి ఎవరూ తప్పించు కోలేరు. అటువంటి సమయాలలో గురువును సంప్రదించి, సాధనా పద్ధతులను మార్చుకోవడంపై సలహాలను తీసుకోవాలి. కొంతమంది విషయంలో ఎటువంటి దుష్పరిణామాలూ ఎదురుకావు. అలా జరిగితే వారి సాధనలో ఏదో లోపం ఉన్నట్లుగా భావించాలి.

అయితే జ్ఞానమార్గంలో పయనించేవారికి ఇటువంటి సంకటావస్థలు తక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఒకవేళ వచ్చినా తీవ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. వీరిలో మానసికమైన సమతౌల్యత, విచక్షణ అధికంగా ఉంటాయి కాబట్టి, దుష్పరిణా మాలు వచ్చినా తట్టుకోగలుగుతారు. అవి రాకుండా మాత్రం జరగదు. మీరు జ్ఞానమార్గంలో ఉన్నా, భక్తిమార్గంలో ఉన్నా, వ్యక్తిగతమైన చైతన్యపు విస్తరించబడిన రూపమే ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం కావాలి.

మీ ప్రయత్నం మానవద్దు

మనలోని ప్రతి ఒక్కరికీ భౌతికమైన, మానసికమైన ప్రతిఘటనలు ఎదుర వుతాయి. సాధన ద్వారా వీటిని తట్టుకుని నిలబడే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించు కోవాలి. చాలామంది తట్టుకోలేక భగ్నహృదయాలతో, తాత్కాలికంగా మానసికమైన అస్థిరత్వంలోకి జారిపోతారు. ఆధ్యాత్మిక సాధన మొదలుపెట్టక ముందు వారికి తాము మరింత మెరుగ్గా ఉన్నట్లు తోస్తుంది. మన చైతన్యాన్ని ఉన్నతమైన స్థాయికి

లేవనెత్తాలంటే, అస్థిరత్వంతో నిండిన కొన్ని దశల గుండా పయనించక తప్పదు. ప్రాపంచికమైన జీవితం గడిపేటప్పుడు, పారమార్థిక వికాసపు దశల పట్ల తగిన అవగాహన ఉండదు. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి అడుగు పెట్టి, సాధనను నిజాయతీగా చేయడం మొదలు పెట్టినప్పుడు అది అచేతనావస్థలోని నాడీప్రవాహాలలో అలజడి రేపి, మనల్ని అస్థిరత్వంలోకి దింపుతుంది. ఒక్కొక్కసారి మానసికంగా నిస్సత్తువగా అనిపించవచ్చు. కొందరిలో మానసికమైన అశాంతి, డోలాయమానస్థితి, నైతిక మైన అస్థిరత ఏర్పడి, అవి చాలాకాలం కొనసాగవచ్చు.

ఇటువంటి పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు చాలామంది ఆధ్యాత్మిక సాధనను వదలిపెట్టేస్తారు. నిజానికి చేయవలసింది దానికి వ్యతిరేకం. అంటే సాధనను తీవ్రతరం చేయాలి. లేకపోతే పతనం తప్పదు, ఆధ్యాత్మికతలో ఎప్పటికీ ముందుకు సాగలేము. పతనం నుంచి తిరిగి కోలుకోవడానికి కూడా చాలాకాలం పట్టవచ్చు. అందువలన ఆధ్యాత్మిక సాధనను ఆ పరిస్థితులలో మానకూడదు. మరింత గట్టిగా, పట్టువిడవకుండా, కార్యసాధన దిశగా కొనసాగించాలి. మౌనంగా, స్థిరంగా, ఏకాగ్రతతో, పట్టుదలతో, ఎటువంటి కల్లోలాలనూ దరిజేరనీయకుండా జప ధ్యానాలను చేయాలి. తప్పనిసరిగా నైతిక జీవనాన్ని సాగించాలి లేని ఎడల ఆధ్యాత్మిక జీవనం నుంచి ఏదో ఒక రోజున జారిపోవడం తథ్యం. ఆధ్యాత్మిక గమ్యాన్ని వారు చేరుకోవడం కలలోనివార్త.

'యమ', 'నియమ' నిబంధనలను నిష్ఠగా పాటించనివారు ఏమీ సాధించ లేరు. ఆధ్యాత్మిక జీవనం వలన అన్ని వైపుల నుంచీ వచ్చే ఒత్తిడిని వారు తట్టుకో లేరు. కాబట్టి ఏ సాధకుడైనా యథేచ్ఛావిహారాలు చేస్తూ, భౌతికంగా లేదా మానసికంగా తన శక్తిని వృథా చేసుకోరాదు. పూర్వపు ఆచార్యులకు ఈ విషయం బాగా తెలుసు. అందువలనే 'యమ', 'నియమ' నిబంధనలను తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తూ, అలసత్వానికి తావులేని నీతిమంతమైన జీవితాన్ని గడపాలని ఆంక్షలు విధించారు. నీతి నియమాలను పాటించకుండా తీవ్రమైన భావోద్వేగాలతో సాధన చేస్తే చివరకు నాడీ వ్యవస్థ భగ్నం అవుతుంది. మన శక్తులు మరింత బలహీనమై చివరకు ఇంద్రియాలకు బానిసలుగా మారడం ఖాయం. వీటిని ఉబుసుపోక చెప్పే సిద్ధాంతాలుగా ఏమాత్రం భావించవద్దు. మేము కూడా ఆధ్యాత్మిక జీవనపు ప్రారంభంలో ఈ సమస్యలు ఎదుర్కొన్నాము. మాకు ఆధ్యాత్మ విద్య నేర్పిన ఆచార్యులు కూడా వీటిని ఏమాత్రం విస్మరించ వద్దని హెచ్చరించేవారు. ఈ

విషయాలను పాత గ్రంథాల నుండి తవ్వితీసిన ఉపదేశాలుగానో లేదా పాత సంప్రదాయాలకు చెందిన బూజుపట్టిన భావనలుగానో ఎంతమాత్రం భావించ వద్దు.

సాధనలో మొదటిసారిగా ప్రబలమైన అడ్డంకులు ఎదురయ్యే సమయాన్ని గడ్డుకాలమని చెప్పకతప్పదు. ఎంతో ఓరిమితోనూ, పట్టుదలతోనూ జపధ్యానాల సాధనను కొనసాగిస్తే, నెమ్మదిగా మంచికాలం వస్తుంది. ఆ ప్రతిపరిణామాలు ఎదురైన సమయంలో మనలో ఉన్న అద్భుతమైన మానసికశక్తి దారి తప్పే అవకాశం ఉంది కాబట్టి, దాన్ని అదుపులో ఉంచాలి. లేకపోతే సాధనలు సాగించడానికి ఆ శక్తి చాలకపోవచ్చు. మనకు ఎంతో బలమైన మనస్సు, శరీరం ఉన్నా, అటువంటి సమయంలో అస్థిరత్వంలో లేదా పిరికితనంలో మునిగిపోవచ్చు. ముందుగా మన మాట వినని మానసికమైన ఉద్వేగాలతో, ఊహలతో యుద్ధం చేయక తప్పదు. తర్వాత అనాలోచితంగా, అలవాటుగా చేసే పనులతో పోరాటం చేయాలి. ఆపైన మేధాపరమైన మనోవైఖరులతో పోరు సలపవలసి రావచ్చు. ఈ పోరాటాలన్నింటిలో గెలుపొందాక శాంతి, సౌఖ్యం, సామరస్యాలతో నిండిన కాలం వస్తుంది.

మన గురువులు చెప్పిన ఆదేశాలను చక్కగా పాటిస్తే, చాలావరకు, ఈ అడ్డంకుల బారిన పడకుండా గట్టెక్కవచ్చు. అలాగే సాధుపురుషుల సాంగత్యం కూడా ఎంతో సహాయ పడుతుంది. ఎటువంటి ప్రతిపరిణామాలనూ ఎదుర్కోకుండా, మొదటినుంచీ సాధన నల్లేరు మీద నడకలా సాఫీగా, నిరాటంకంగా సాగుతూ వుంటే, మీ సాధనలో ఏదో లోపం ఉన్నట్లు భావించవచ్చు. కావలసినంత తీవ్రతతో సాధన చేయకపోవడమో, లేదా ఆసక్తి ఏమీ లేకుండా, యాంత్రికంగా సాధన చేయడమో మీ సాధనలోని లోపాలు కావచ్చు.

సమస్యలు, తికమకలు ఎదురైనంత మాత్రాన మీరు తీవ్రంగా సాధన చేస్తున్నట్లు లెక్క కాదు. ఆధ్యాత్మికం కాని సమస్యలు, ఆధ్యాత్మికమైన సమస్యలతో కలగలసిపోయి మీరు ఎంతో పరిశ్రమిస్తున్న భావనను కలగజేయవచ్చు. ఊక, పప్పు త్వరలోనే వేరవుతాయి. ఇందులో సందేహం లేదు. యథార్థంగా పారమార్థిక ఆసక్తి కలవారు, ఈ సమస్యలనన్నింటినీ జయప్రదంగా పరిష్కరించి, పురోగతి సాధిస్తారు. లేని ఆధ్యాత్మికాసక్తిని కృత్రిమంగా ఉత్తేజితం చేసుకున్నవారు, చిన్న చిన్న సమస్యలు ఎదురవ్వగానే తమ పోరాటాన్ని ఆపివేస్తారు. ఇటువంటి వారు ఒక్కొక్కసారి పిచ్చి ఆసుపత్రికి వెళ్ళవలసివచ్చినా ఆశ్చర్యం లేదు.

ప్రతికూలపరిణామాలతో పోరాడే ఆధ్యాత్మిక సాధకుణ్ణి ఆదరించాలి

సాధనను నిజాయతీగా చేస్తూ ప్రతికూల పరిణామాలతో సతమతమవుతున్న సాధకుణ్ణి ఇతరులు అర్థం చేసుకుని ఆదరించాలి. అతనిలో కనిపించే అస్థిర ప్రవర్తనకు కారణం అతని స్వభావం కాదు – అతడు చేసే తీవ్ర సాధన. అతణ్ణి విమర్శించడం వలన ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదు. అతడి ప్రవర్తనను బేరీజు వేసే సమయం అది కాదు. ఒకసారి అతని ప్రతికూల పరిణామకాలం దాటిపోతే, అతడు ఉదాత్తమైన మనిషిగా వెలుగొందుతాడు. అందరికీ అటువంటి కష్టకాలం తప్పకుండా వస్తుంది. కాకపోతే వేర్వేరు సమయాలలో రావచ్చు. అటువంటి వారికి సహాయం చేయాల్సివస్తే అదృష్టంగా భావించాలి. వివేకానంద స్వామి, “పారమార్థిక సాధనను ఎలా చేయాలన్న విషయంపై నేను, మా గురువరేణ్యులతో ఆరు ఏళ్ళు పోరాడాను. అందువలన ఈ త్రోవలో ప్రతి అంగుళం క్షుణ్ణంగా నాకు తెలుసు,” అని వివరించారు. సాధనలో ఎదురయ్యే కష్టాల గురించి, ఆయన చేసిన తీవ్రమైన తపస్సాధనలు ఆయనకు చక్కగా నేర్పాయి! కాబట్టే వేలకొలది సాధకులకు ఆయన మార్గదర్శనం చేయగలిగారు.

తీవ్రమైన అస్థిరత్వాన్ని తెచ్చిపెట్టే, ఆధ్యాత్మిక సాధనను చూసి చాలామంది భయపడతారు. అది వారికి హాని చేస్తుందని భ్రమపడతారు. అజాగ్రత్తగా ఉంటే హాని జరిగినా జరగవచ్చు! కాబట్టి తగిన విధంగా కష్టపడనివారు ఆధ్యాత్మిక సాధనను చేపట్టకూడదు. మనలో సహజంగా ఉండే జంతుప్రవృత్తులనే జైలు గోడల్ని పగలగొట్టుకుని, పాత సంస్కారాలనే చీకటి కొట్టులో నుంచి, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యమనే పట్టపగటి వెలుతురు లోకి రావడానికి తగిన సాహసం, బలం బహు కొద్దిమందికే ఉంటాయి. ఇలా చేయడానికి సాధకుడు సాధుసాంగత్యం తప్ప వేరే సాంగత్యాలను పూర్తిగా వదలిపెట్టాలి. పరిపూర్ణంగా నీతిమంతమైన జీవనం గడపని వారి సాంగత్యం చాలా చెరుపు చేస్తుంది. కాబట్టి శైశవదశలో ఉన్న సాధకులు అనైతికంగా ఉండేవారితో కలవడం దుస్సాహసమే అవుతుంది. మీలో చాలా మంది ఏమీ పురోగతి సాధించకుండానే, ఎంతో పురోగతి సాధించామన్న భ్రమలో ఉంటారని నేను చెప్పగలను. అతివిశ్వాసం, మితిమీరిన ధైర్యం పనికిరావు. కృత్రిమమైన విధానాలలో ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని గడపలేము. ఆధ్యాత్మిక సాధన భౌతికమైన వ్యాయామం లాంటిది కానేకాదు. సహజమైన జీవనాన్ని గడపడానికి ప్రయత్నించాలి. సహజత్వం అంటే మనలో ఉన్న మహోన్నతమైన దైవత్వమే కానీ, పశుస్వభావం కాదు.

ప్రాపంచికులు అనుకునేది పారమార్థికత కాదు. మనలోని అంతరాత్మ యొక్క క్షుత్పిపాస మూలంగానే పారమార్థిక జీవనంలోకి మనం అడుగు పెడతాం. ప్రస్తుతం ఉన్న జీవనం నుంచి ఒక ఉన్నతమైన జీవనంలోకి ఆరోహించాలన్న తీవ్రమైన కోరిక ఫలితమే మనం చేసే సాధన.

నిస్సందేహంగా, తీవ్రంగా సాధన చేసే, మీలోని ప్రతివారూ పైన చెప్పబడిన ప్రతికూల పరిణామాల ద్వారా పయనించవలసిందే. కాబట్టి అటువంటి స్థితి వస్తే, గాభరా పడవద్దు. మరింత జాగరూకులుగా ఉండండి. సాధకుని స్వభావాన్ని బట్టి, వేర్వేరు రూపాలలో ఈ పరిణామాలు రావచ్చు. మీరు పట్టువదలకుండా ముందుకు నడుస్తూ, అటువంటి వాటిలో ప్రయాస పడుతున్న తోటి సాధకులకు ఆధ్యాత్మిక సాధనలో చేయూత నివ్వండి. వారిపట్ల జాలిగుండెతో వ్యవహరించండి.

భగవంతుడు భక్తుని బాధ్యత తీసుకున్నప్పుడు, అతణ్ణి రకరకాల కష్టాలు అనుభవించేటట్లు చేస్తాడు. మీకు ఇష్టం ఉన్నా, లేకపోయినా ప్రయాసల పరంపరను మీ మీదకు నెట్టుతాడు. కాబట్టి వాటిని స్వాగతించి, వాటి నుండి పాఠాలను నేర్చుకోవాలి. ఎటూ మనశ్శాంతి అందరికీ కరువే కాబట్టి, ఈ బాధల పరంపరను ధైర్యంగా ఎదుర్కొని, విజయవంతంగా వాటినుంచి బయటకు రావాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం.

ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని తీవ్రతరం చేసి, సాధనలో పట్టు బిగించి, ఈ ప్రతికూల పరిణామాల కాల నిడివిని తగ్గించవచ్చు. కానీ వీటిని అసలు రాకుండా చేయడం కుదరని పని. ప్రతి సాధకుడూ బాధామయమైన ఈ దశ గుండా పయనించక తప్పదు. కానీ ఈ దశ కాలవ్యవధిని ఎక్కువగా పొడిగించకుండా, తక్కువ కాలంలో ముగించవచ్చు. ఎలాగంటే, సాధనను తీవ్రంగా చేసేవారికి, వీటి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నా, త్వరగా అవి సమసిపోతాయి. పది జీవిత కాలాలు పట్టే ప్రతికూల పరిణామాలను, తన ప్రస్తుత జీవిత కాలంలోనే ముగించేశానని అభేదానంద స్వామి చెప్పేవారు.

చరిత్ర పుటలు తిరగవేస్తే, ప్రపంచంలోని యోగులందరూ కూడా సాధనను తీవ్రతరం చేయడం ద్వారా పరిశ్రాంత సమయాన్ని తగ్గించుకున్నవారేనని మీరు గమనిస్తారు. వారు ప్రలోభాలనూ, అడ్డంకులనూ, తీవ్రస్థాయిలో ఎదుర్కొని, ఎంతో నిబ్బరంగా, సంతోషంగా అగ్నిపరీక్షల వంటి ప్రతికూల పరిణామాలలో ఉత్తీర్ణుల య్యారు. ప్రాపంచికులు మాత్రం ఒక సుదీర్ఘకాల ప్రణాళికను వేసుకుని, నత్త

నడకతో నింపాదిగా ప్రతి దశను దాటడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథ పఠనంతో, సంభాషణలతో తృప్తి పడుతూ, జీవితాలను గడిపేస్తారు.

ఉన్నతమైన చైతన్యపు కేంద్రానికే అంటిపెట్టుకోండి

మన ఆలోచనా దృక్పథాన్ని సరైన దిశలోకి మార్చి, ఒక ఉన్నతస్థాయికి చేరుకోవాలి. ఆ స్థాయిని మన చైతన్యపు కేంద్రంగా పిలవవచ్చు. మన పారమార్థిక చైతన్యపు కేంద్రం ఎక్కడ ఉందో, అంటే మనం నిజంగా ఏ స్థాయిలో ఉన్నామో తెలుసుకోనంతవరకూ మాత్రమే, ఆధ్యాత్మికపరమైన క్లిష్టపరిస్థితులు మనల్ని బాధిస్తాయి. వాటిని వెంటనే గుర్తిస్తే యుద్ధంలో సగం గెలిచినట్లే. మీరు అనుసరించవలసిన మార్గం బోధపడుతుంది. దీని వలన లేనిపోని ఉత్కంఠలకు తావు ఉండదు. కొంత పురోగతి సాధించాక, మనం పడే ప్రయాసలు విపరీతంగానూ, పైకి కనిపించే విధంగానూ ఉండక, మనలో అంతర్లీనంగా నిక్షిప్తమై, సూక్ష్మరూపంలో మాత్రమే ఉంటాయి. అప్పుడు లోలోపల జరిగే అంతర్యుద్ధాలను, మనం సాధించిన ప్రగతి సహాయంతో, మరింత నిశ్చలమైన సంకల్పబలంతో, స్థిరమైన మానసిక సమతౌల్యతతో ఎదుర్కోవచ్చు. మనం చేసే నిజమైన ప్రతిపోరాటానికీ మధురమైన ప్రతిఫలం లభించకమానదు.

బాహ్యమైన పరిస్థితులు ఎంత దిగజార్చాలని ప్రయత్నించినా, మన చైతన్య కేంద్రపు స్థాయిలోనే, అంటే మనం నిలదొక్కుకున్నస్థాయిలోనే, మరింత బలంగా పట్టువిడవకుండా ఉండగలగాలి. ఏదైనా కలవరపెట్టే పరిస్థితి లేదా ప్రలోభం ఎదురైతే, చైతన్యపు కేంద్రాన్ని చేరుకుని అక్కడే ఉండిపోవాలి. చెడు ప్రేరేపణలు రూపుదాల్చాలని ప్రయత్నించినా, బాహ్య ప్రపంచం నుంచి అవమానాలు, ఆఘాతాలు ఎదురైనా మళ్ళీ అక్కడికే చేరుకోవాలి. మన చైతన్యపు కేంద్రం ఒక ఉన్నతమైన స్థాయిలో సుస్థిరంగా ఉండేటట్లు చూడాలి. అదే మన ప్రియమైన చోటు కావాలి. చైతన్యపు కేంద్రాన్ని సుస్థిరంగా, ఉన్నతంగా నిలబెట్టు కోలేకపోతే మనస్సు మీద నియంత్రణ అసాధ్యమవుతుంది. మీరు సాధనను అప్రతిహతంగా దీర్ఘకాలం చేయగలిగితే, అంటే జపధ్యానాలను, పట్టువిడవకుండా రోజుల తరబడి చేస్తే, చైతన్యపు కేంద్రాన్ని ఉన్నతమైన స్థాయికి పంపగలుగుతారు. అప్పుడు మీ ఆలోచనా ప్రవాహాలు కూడా ఉన్నతస్థాయిలో కొనసాగుతూ, క్రిందికి రాకుండా అక్కడే సాగుతాయి.

మన పాత అలవాట్ల ప్రభావం వలన, చైతన్యపు కేంద్రం కొంతకాలం ఉన్నతస్థాయిలో ఉన్నా, నెమ్మదిగా క్రిందికి జారిపోతుంది. తర్వాత, ఆ చేరుకున్న స్థాయికి చెందిన ఆలోచనలు రావడం మొదలవుతుంది. ఇటువంటి స్థితిగతులను ఎదుర్కొనేందుకు మీరు సర్వసన్నద్ధంగా ఉండాలి. మిమ్మల్ని మీరు మనశ్శరీరాలకు అతీతమైన ఆత్మస్వరూపులుగా, స్వయం ప్రకాశంతో వెలిగిపోయే తేజోవంతులుగా భావించుకోవాలి. రోజూ ధ్యానం పూర్తవగానే ఉపనిషత్తుల నుంచి లేదా శంకరాచార్యుల అద్వైతభావనల నుంచి కొంతసేపు పఠించండి. మీ నిజతత్త్వం గురించిన ఈ శ్లోకాలను చదివటప్పుడు, ఆ భావనలు మీ మనస్సులలో గాఢంగా నాటుకునేటట్లు చూడండి.

'నేతి', 'నేతి' లేదా 'అహం బ్రహ్మాస్మి' వంటి భావనలతో పాటు 'ఇతి', 'ఇతి' అంటే 'సర్వం బ్రహ్మమయం' వంటి భావనలతో కూడా సాధన చేయండి. శరీరం, శరీరానికి సంబంధించిన ప్రతి విషయాన్నీ కాదని, మీరు ఆత్మ స్వరూపులన్న ముద్రలను బలంగా, చక్కగా మీలో ముద్రించుకోండి. ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకులకు ఇలా చేయడం వలన తలపోటు రావచ్చు. కానీ ఈ ప్రపంచంలో మనకు తలపోటు తేగల విషయాలు ఎన్నో ఉన్నాయి కదా! వాటితో పోలిస్తే ఈ రకమైన భావనలు ఎంతో నయం అన్న అవగాహనకు రండి.

తీర్థయాత్రికుని పురోగతి

ఇప్పుడు మనకున్న జీవనశైలిని పూర్తిగా మార్చుకోవాలి. ఇప్పటి దాకా చేసిన కర్మలకు నిష్కృతి చేసుకోవాలి. మనం ఇప్పటివరకూ, నిజంగా మేలు చేసే స్నేహితులను కాదనుకుని, కీడు చేసే వారిని మన జీవితంలోకి స్వాగతిస్తున్నాము. సాధన చేసే సమయంలోనే కాక ఇతర సమయాలలో కూడా, మన మనస్సులలో ఉన్న పాత భావనలకు విరుద్ధమైన ఉన్నత భావనలకు చోటివ్వాలి. దీర్ఘకాలం కొనసాగే ఈ పనికి ఎంతో ధీరత్వం, ఓర్పు అవసరం. ఆధ్యాత్మిక జీవనం పూలపాన్పు కాదనీ, ముళ్ళ బాటనీ మనం మరువకూడదు. అది మనలో సహజంగా ఉన్న ఉన్ముఖత్వాలపై పోరాటం కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక సాధనను ఏటికి ఎదురీతతో పోల్చవచ్చును.

మన వ్యక్తిత్వంలో మంచీ చెడూ రెండూ ఉంటాయి. చెడును క్రమక్రమంగా తగ్గించి, మంచిని వృద్ధి చేయాలి. మనలోని ఆత్మ పరిణామం చెందుతున్నప్పుడు ఉన్నతమైన లేదా నీచమైన స్థితిగతులలో ఏవైనా ఉత్పన్నం కావచ్చు. సాధకుడు తన నిజతత్త్వాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ, ఉన్నత దిశగా సాగిపోవాలి. చేసిన తప్పులను

తలుచుకుని దిగులు పడుతూ కూర్చోవడం కంటే, వాటి వలన కూడా లాభం పొందవచ్చు. మనల్ని మనం బలపరుచుకుంటూ, మన శాయశక్తులా ఆ తప్పులను మళ్ళీ చేయకుండా ఉండడానికి ప్రయత్నిద్దాము. ఒకవేళ మనం ఆ ఆధ్యాత్మికపథం నుంచి జారిపోతే, మరింత అణకువతో మన శక్త్యుత్సాహాలకు మూలస్థానమైన భగవంతుణ్ణి శరణువేడి, ఆయనపై మరింతగా ఆధారపడడానికి కృషి చేద్దాము.

ప్రాచ్య దేశస్థులైనా, పాశ్చాత్య దేశస్థులైనా సాధనలో ఎదురయ్యే కష్టాలకు అందరూ గురికావలిసిందే. కానీ, తూర్పు దేశాలలో ఆధ్యాత్మిక, నైతిక సంప్రదాయాల పరంపర అవిచ్ఛిన్నంగా సాగుతూ వస్తోంది. అందువలన ఈ దేశాల వారికి సాధనలో కొంత వెసులుబాటు ఉంటుంది. అదేమిటంటే, వారు సాధనలోని కరుకుదనాన్ని సహజంగానే ఎదుర్కోగలిగి ఉంటారు. కానీ వీరిలో కూడా సాధన ఏమాత్రం చేయలేని వారు కోకొల్లలు. కాబట్టి పశ్చిమ దేశాల వారు, తామున్న స్థితిగతులలో సాధన చెయ్యలేమని ఫిర్యాదు చేయడం అనవసరం. స్థితి గతుల కంటే కూడా, మన సహజ ప్రవృత్తే ప్రధానం. దానిని బుజ్జగించో, దండించో దారికి తెచ్చుకోవాలి.

సాధన ప్రారంభ దశలలో, మనకు సహజంగా ఉన్న మంచితనాన్ని ఎన్నో వ్యయప్రయాసలకు ఓర్చి నిలబెట్టుకుంటూ కొనసాగవలసి వస్తుంది. కానీ కొంత పురోగతి సాధించాక అది మన ప్రవృత్తిగా మారిపోయి, ఇక ప్రయాసపడవలసిన అవసరం ఏమాత్రం ఉండదు. మంచితనాన్ని ఇలా నిలబెట్టుకోవలసి రావడాన్ని, సాధన యొక్క పురోగతిలో ఒక భాగంగా భావించాలి కానీ, తిరోగమనంగా భావించకూడదు. మరొకవైపు ఇలా ప్రయాసపడడానికి బద్ధకించి, మన పాత పద్ధతులలోనే కొనసాగడాన్ని సమర్థించుకుంటూ కూర్చోకూడదు.

ఆధ్యాత్మికంగా, నీతిమంతంగా జీవించడంలో పాక్షికమైన విజయం మనలో కొంత ఉత్సాహాన్ని నింపినా, ఇక మనకు సంపూర్ణంగా పారమార్థికత సిద్ధించిందని పొరపడకూడదు. మనలోని నీచగుణాలను మనం కొంతవరకూ మాత్రమే జయించామని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇంకా చాలా కల్మషాలు మనలో ఉన్నాయనీ, వాటిని కూడా జయించి సంపూర్ణమైన విజయం వైపు దూసుకుపోవాలనీ స్వయం ప్రేరణ కలిగివుండాలి.

సాధన చేస్తున్న సమయంలో, గమ్యాన్ని చేరడానికి మనకున్న శక్తిపై పూర్తి విశ్వాసం కలిగివుండాలి. కానీ చేరగలమన్న నమ్మకాన్ని కలిగివున్నా, గమ్యాన్ని చేరి

పోయామన్న అతివిశ్వాసం కూడదు. మన ఆలోచనా పద్ధతిలో, వ్యవహార శైలిలో పూర్తిగా మార్పులు చోటుచేసుకున్నప్పుడే మనం గమ్యాన్ని చేరినట్టు లెక్క.

ఆధ్యాత్మికానుభూతుల గురించి కలలు కంటే సరిపోదు. ఉదాహరణకు, మనకు చాలా ధనం వచ్చిపడిందని కలగన్నామనుకోండి. అలా వచ్చిపడిన ధనంతో ఆహారాన్ని కొని ఆకలిని తీర్చుకోగలమా? కాబట్టి ప్రయత్నం మాత్రమే ఫలితాలను ఇవ్వగలదని మనం తెలుసుకోవాలి.

కొద్దిపాటిగాలి తుపాను సమయంలో పెనుగాలిగా రూపాంతరం చెందినట్లు; మనస్సులో దాగివున్న చెడ్డ సంస్కారాలన్నీ తుపానులా బయటపడతాయి. మన అంతరాళాలలో ఎక్కడో దాగివున్న పాతచిత్తరువులన్నీ బయటకు వచ్చి మన ముందు నిలుస్తాయి. వాటి పశుబలాన్ని ఎదుర్కోవాలి. వివేకానంద స్వామి జీవితంలో జరిగిన ఒక ముఖ్యమైన సంఘటనను మనం ఇక్కడ చెప్పుకోవచ్చు: కాశీ నగరంలోని దుర్గామాత ఆలయం నుంచి తిరిగివస్తున్నప్పుడు ఒక కోతి మూక ఆయనను వెంటబడి తరిమింది. అవి హాని చేస్తాయన్న భయంతో ఆయన పారిపోవాలనుకున్నారు. ఆయన ఎంత పరిగెత్తినా, అవి విడవకుండా తరమ సాగాయి. ఇంతలో ఒక ముసలి సాధువు, "ఆగు, వెనక్కు తిరుగు! ఆ జంతువులను ఎదుర్కో!" అనడం ఆయనకు వినిపించింది. ఆయన ధైర్యంతో వెనక్కు తిరిగారు. అంతే! ఆ కోతిమూక పారిపోయింది. న్యూయార్క్ నగరంలో ప్రసంగిస్తున్నప్పుడు, ఈ సంఘటనను ఇలా వివరించారు. "జీవితంలో మనం నేర్చుకోవలసిన ముఖ్య మైన పాఠం ఇది. భీకరమైన దాన్ని ఎదుర్కోండి! ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి! ఆ కోతులను ఎదుర్కొన్నట్టే, మన జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టాలన్నిటినీ ధైర్యంగా ఎదుర్కొని నిలబడితే పారిపోతాయి." మనకు ఎదురయ్యే అనుభవాలు, సమస్యల వెనుక ఉన్న పరమాత్మను మనం గుర్తించగలగాలి. ఇదంతా ఒక జగన్నాటకంగా, పరమాత్మను ఈ జగన్నాటక సూత్రధారిగా తెలుసుకుని, ఏ మాయ అయితే ఈ నాటకాన్ని ఆడిస్తోందో ఆ మాయను అడ్డుతొలగించి చూడగలగాలి. దైనందిన జీవితంలోని బాధ్యతలను నెరవేర్చడంతో పాటుగా మనం చేసే పారమార్థిక సాధన, మనలో ఒక మానసికమైన 'ఎక్స్-రే'ను లేదా నిశితమైన దృష్టిని పెంపొందించు కోవడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. మన చుట్టూ ఉన్న వస్తు సంపదలు అశాశ్వతాలనీ, శాశ్వతుడైన ఆ పరమాత్మ ఈ అశాశ్వతమైన వస్తు సంపదల వెనక ఉన్న యథార్థమనీ అవగతం చేసుకోవాలి.

ఇది ఒక అంతులేని కఠోరమైన పోరాటంగా కనిపించవచ్చు. ముందుకు పోతున్న కొద్దీ, మనం చేసే పోరాటం మరింత సూక్ష్మతరమూ, బలవత్తరమూ అయిన రూపాన్ని సంతరించుకుంటుంది. ఈ పోరాటంలో భాగంగా, ఏమాత్రం రాజీ పడని స్వయం-విశ్లేషణను మనం చేసుకోవాలి. దీని ద్వారా ఎన్నో వికృతమైన భావనలు బయటపడవచ్చు. ఈ భావనలకే మనం సాధారణంగా ప్రేమ, వాత్సల్యం వంటి ఉదాత్తమైన పేర్లు పెట్టి వ్యవహరిస్తూ ఉంటాము! స్వార్థరహితమైన సంబంధాలు, నిష్కల్మషమైన భావోద్వేగాలు అని మనం అనుకునే వాటి వెనుక నీచమైన భావాలు పొంచివున్నాయని మన విశ్లేషణలో మనకు తెలిసివస్తుంది. మనం భగవంతుని పట్ల, సాధుపురుషుల పట్ల, తక్కిన భక్తుల పట్ల చూపించే ప్రేమలో కూడా ఎంతోకొంత స్వార్థం కలగలిపి ఉంటుంది. చిత్రమైన విషయమేమిటంటే ఈ ప్రేమలన్నింటి యొక్క మూలం వద్దనే దివ్యత్వం నెలకొని ఉంటుంది. ఆ దివ్యత్వంతో ప్రాపంచికత కలిసిపోయి ఒక సమ్మేళనం తయారవుతుంది. ఈ సమ్మేళనాన్ని చక్కగా విశ్లేషించి, నిస్వార్థాన్ని మాత్రమే కొనసాగనిచ్చి, స్వార్థాన్ని రూపుమాపాలి. ఇదే ఆధ్యాత్మిక జీవనపు తొలి లక్ష్యం.

మన భావావేశాల(sentiments)లోని ప్రాథమిక భాగాలను, ఆయా భావావేశాలకు మనస్సులో కలిగే ప్రతిపరిణామాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తే, వాటిలో ఏవి స్వార్థమైనవో, ఏవి నిస్వార్థమైనవో బోధపడుతుంది. మన చైతన్యపు కేంద్రాలను కూడా చక్కగా పరిశీలించాలి. ఉన్నతమైన చైతన్యపు కేంద్రాలకు సంబంధించిన ప్రేమలు క్రిందిస్థాయి చైతన్యపు కేంద్రాలతో కలగలిసిపోయి, గాఢావేశాలు, కామ వాంఛలుగా రూపుదాల్చి ఉండవచ్చు. కాబట్టి ఇతరులతో సంబంధాలు నెలకొల్పుకునే ముందు మనం ఎంతో జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. మనకు ఎదురుపడే స్త్రీ, పురుషులు కనిపించినంత సరళ స్వభావులు కాకపోవచ్చును. మనల్ని, ప్రక్కవారిని నిశితంగా పరిశీలిస్తే ఈ విషయం బోధపడుతుంది. అది ఒక్కొక్కసారి చాలా విచారాన్ని కలిగించవచ్చు కూడా!

మనం తెలుసుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయం ఒకటుంది. మనల్ని బేరీజు వేసుకునేటప్పుడు, మనలోని బలహీనతనే ప్రాతిపదికగా తీసుకోవాలి కానీ బలాన్ని కాదు. ఒక గొలుసు యొక్క బలం ఆ గొలుసులోని అత్యంత బలహీనమైన కొక్కెం మీద ఆధారపడినట్లు, మనలోవున్న బలహీనతలు మన ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని నిర్ణయిస్తాయి. కొన్ని విషయాలలో మనం బలంగా ఉండివుండవచ్చు. అంత

మాత్రాన అతిశయం కూడదు. ఈ అతిశయం వల్లే చాలా సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి.

అస్థిరత్వంలో కొనసాగే సమయంలో కూడా కాలాన్ని మనం సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. చెడ్డ శక్తుల బలం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, వాటి ఉద్ధృతి తగ్గేదాకా వేచివుండాలి. మంచికాలం ముందు ఉందన్న నమ్మకంతో దైనందిన బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తూ, పారమార్థిక సాధనను కొనసాగించాలి. ఆధ్యాత్మిక పురోభి వృద్ధి సహాయపడిన భగవత్కృపను తలుచుకుంటూ, అస్థిరత్వం నుంచి స్థిరత్వం లోనికి రావడానికి ప్రయత్నించాలి. పారమార్థికతలో ఒక స్థిరమైన, బలమైన ఊతాన్ని ఆధారంగా చేసుకోగలిగితే, భగవంతుని కృపావర్షం తాత్కాలికంగా ఆగిపోయినట్టు అనిపించే నిరాశావహమైన స్థితిని కూడా తట్టుకో గలుగుతాము. అనుక్షణమూ మారిపోయే ఈ ప్రపంచపు విషయాలలో రక్షణ కోసం లేదా ఊతం కోసం వెతకవద్దు. ఈ ప్రపంచపు విషయానందాలు ఎంత సుఖాన్ని ఇస్తాయో, అంత దుఃఖాన్ని కూడా ఇస్తాయన్న కఠోరసత్యాన్ని మరువవద్దు.

మనలోని ఆత్మ ఎదుగుదలకు మన భావావేశాలు కొంత సహాయపడినా, అవి మనకు నిజమైన భద్రతను కలిగించలేవు. మన మనోభావాలకు దివ్య చైతన్యాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని, ఆ చైతన్యంతో మనల్ని మనం అనుసంధానం చేసుకున్నప్పుడు మాత్రమే మనకు సరైన భద్రత లభిస్తుంది. అప్పుడు మాత్రమే అన్ని భయాలు తొలగిపోతాయి. కానీ ఆ స్థితికి ఒక్క సారిగా చేరుకోలేము. క్రమక్రమంగా, ఒక్కొక మెట్టు ఎక్కుతూ ఈ ఆదర్శం వైపు పురోగమించాలి. మార్గమధ్యంలో ఎన్నో అపజయాలు, కలవరపాట్లు తప్పవు.

ఆధ్యాత్మికపరమైన ప్రయాసలను, ప్రతిపరిణామాలనూ ఎదుర్కోవడం ఎలా?

మనందరం ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోని ఎత్తుపల్లాలను దాటి వెళ్ళవలసిందే. ఈ మార్గంలోని ప్రయాణీకులందరూ ఎక్కుతూ, దిగుతూ ముందుకు సాగక తప్పదు. ఈ ఒడుదుడుకులు మనకు ఒక పాఠాన్ని బోధిస్తున్నాయి. అదేమిటంటే, ఈ మిట్టపల్లాలకు అందని ఉన్నతస్థాయికి మనం చేరుకోవాలి. అప్పుడే త్రిగుణాలను మూడింటినీ కూడా అధిగమించి, మహోన్నతమైన పరమాత్మకు చేరువ అవుతాము. క్రమం తప్పకుండా, స్థిరంగా, అచంచలమైన పట్టుదలతో సాధనను కొనసాగిం చండి. ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా సాధన తప్పనిసరి అని తెలుసుకోండి. సాధనను

ఆపడం ద్వారా మీ సమస్యలు పరిష్కారం కావు. పైగా మీ పురోగతి కుంటు పడుతుంది. ఎంత విసుగుగా ఉన్నా, మంచి మనఃస్థితిలో లేకపోయినా ప్రతి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక గంటసేపు జపధ్యానాలను అనుష్ఠించండి. ఆధ్యాత్మిక ప్రవాహం ఎల్లవేళలా మన ద్వారా తెంపులేకుండా ప్రవహించేటట్లు జాగ్రత్త వహించండి. గట్టి ప్రయత్నం మీద ఇది సాధ్యపడుతుంది – కాదు కాదు, సాధ్యం చేసుకోవాలి!. సాధనను ఆపివేయాలని కలిగే ప్రకోపాలను నిరోధిస్తూ, సాధననూ కొనసాగించాలనే భావాలను ప్రోత్సహించాలి. ప్రతిపరిణామాలను, అడ్డంకులను మన సంకల్పశక్తికి పెట్టబడిన పరీక్షలుగా భావించి ఎదుర్కోవాలి. వాటిని అధిగమించడం ద్వారా మనస్సుకు ఎనలేని శక్తి వస్తుంది.

మన పట్ల భగవత్కృప ఎల్లప్పుడూ ఉంది. కాకపోతే ఈ విషయం మనకు అర్థం కాదు. ఈ కష్టనష్టాలలో, పోరాటాలలో దారి చూపిస్తూ, కాపాడమని ఆయనను ప్రార్థించాలి. మనల్ని మరింత దరి చెర్చుకోమని చేసే ప్రార్థన చాలా మేలు చేస్తుంది. ధ్యానం సరిగ్గా కుదరనప్పుడు ప్రార్థన చేయవచ్చు. ఇది మనకు ఎంతో ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. క్రమంగా మన కష్టాలు దూరం కావడం గమనించ వచ్చు. చిన్నచిన్న పొరపాట్లను, పతనాలను పట్టించుకోకుండా భగవంతుణ్ణి మన కేంద్రంగా చేసుకుని ముందుకు సాగాలి. ఎదురయ్యే అపజయాలు అంతిమ విజయానికి సోపానాలన్న నానుడి భగవద్భక్తులకు బాగా వర్తిస్తుంది. ఎన్నో క్లిష్టమైన స్థితిగతుల ద్వారా పయనించి, చివరకు వారు ఘనవిజయాన్ని సాధిస్తారు.

భగవంతుని పట్ల మన విశ్వాసాన్ని మరింత దృఢతరం చేసుకోవాలి. మనం ఒక అడుగు ఆయన వైపు వేస్తే, ఆ కరుణాసాగరుడు మన వైపు పది అడుగులు వేస్తాడని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు. పిల్లవాడు ఆడుకుంటున్నంతసేపూ తల్లి తన పనులలో మునిగివుంటుంది. కానీ బిడ్డ ఆట మీద విసుగు చెంది, ఏడుస్తూ ఆమె వైపు ప్రాకడం మొదలుపెడితే, ఆమె తన పనులను మానుకుని అతణ్ణి పరుగు పరుగున చేరుకుంటుంది. అదే విధంగా నిస్సహాయ స్థితిలో ఉండి, ఆర్తితో భగవంతుణ్ణి అర్థించే భక్తులకు కూడా సహాయం అందుతుంది.

ఒక్కోసారి మిమ్మల్ని నిరాశ క్రమ్మివేయవచ్చు. మనలో చాలామందికి ఇలా జరుగుతుంది. ఆ సమయాలలో, మీలోని దివ్యత్వంతో అనుసంధానం కావడానికి ప్రయత్నించండి. నిరాశానిస్ప్రుహల స్థానంలో ఉన్నతమైన భావనలు నెలకొంటాయి. ఈ విధంగా అన్ని సమయాలలోను చేయడానికి శక్తి కొలదీ ప్రయత్నించాలి. మన

మనఃస్థితి పైకి క్రిందకి ఊగిసలాడుతూ ఉండవచ్చు. కానీ మనలోని దివ్యత్వంతో మనమనస్సును అనుసంధానం చేయగలిగితే, ఆ దివ్యత్వపు ఉన్నతభావాలు ఎంతో కొంత మనలో మిగులుతాయి. ఒక్కొక్కసారి ఆ అనుసంధానాన్ని మనం కోల్పోయామని అనిపిస్తున్నా దిగులు పడవద్దు. మౌనంగా, ఆదుర్దా పడకుండా మీ మనస్సును లేవనెత్తి దివ్యత్వంతో అనుబంధాన్ని తిరిగి నెలకొల్పండి. పరిస్థితులు వాటంతట అవే చక్కబడతాయి.

ఒక్కొక్కసారి మన పూర్వసంస్కారాలు అచేతనావస్థ నుంచి ప్రకోపించడం వలన మానసికమైన, శారీరకమైన అలజడులు మనలో రేగవచ్చు. ఇది చాలా ఇబ్బందికరంగా పరిణమించవచ్చు. కానీ మన మానసిక స్థిరత్వాన్ని ఈ పరిస్థితులలో పోగొట్టుకోకూడదు. ఒక సాక్షిగా మనల్ని భావించుకుంటూ, పరిస్థితులను నిబ్బరంగా ఎదుర్కోవాలి. కఠినమైన పరిస్థితుల వెనుక ఉన్న పరమాత్మను చూస్తూ, ఆయనే మనల్ని బలోపేతుల్ని చేయడం కోసం ఇటువంటి మాధ్యమాన్ని తయారుచేశాడని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆయన సృజించిన ఈ మాధ్యమంలో, రూపుదిద్దుకునే రకరకాల భావోద్వేగాలు, ప్రతిస్పందనలు, ఆలోచనలు ఆయన సృష్టేనన్న అవగాహన మనకు రావాలి. నెమ్మది నెమ్మదిగా పైన ఉన్న పరమాత్మే అసలైన యథార్థంగానూ, పైపైన కనిపించేవన్నీ దాని క్రీనీడలుగానూ బోధపడుతుంది. వీటిపై ఉన్న ఆసక్తి కూడా సన్నగిల్లుతుంది. ఆ ఆసక్తి పూర్తిగా నశించిన నాడు మానసికమైన, శారీరకమైన సమతౌల్యత మనస్సులో సిద్ధిస్తుంది. అశాంతి చెలరేగినప్పుడు, భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తూ, ఆయననే ధ్యానం చేయండి. పరమాత్మను ఒక కాంతి సాగరంగానూ, మిమ్మల్ని ఆ కాంతి యొక్క ఒక శకలంగానూ ఊహించుకోండి. దీనివలన ప్రశాంతచిత్తం మీకు మరలా ఒనగూరుతుంది.

ఎటువంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా భగవంతుణ్ణే అంటిపెట్టుకుని ఉండడానికి ప్రయత్నించాలి. మానసికంగా డీలాపడినప్పుడు జపం దివ్యౌషధంలాగా పని చేస్తుంది. పైకి వినిపించేలా చేసే భగవన్నామోచ్చారణ వలన ఎంతో సాంత్వన చేకూరుతుంది. మీలో మీరు మృదువైన ధ్వనితో భగవన్నామ స్మరణను చేస్తూవుంటే, అంతరంగంలో గూడుకట్టుకున్న శూన్యత, అశాంతి తొలగిపోతాయి. భగవత్సాక్షాత్కారమనే పరమానందం అందుబాటులో లేనప్పుడు, మనకు ప్రీతిపాత్రుడైన దైవ చింతనలో పొందిన ఆనందంతో మనం సరిపుచ్చుకోవాలి.

స్థూల, సూక్ష్మస్థాయిలలో పోరాటాలు చేస్తున్నప్పుడు, పవిత్రమైన ఆలోచనలతో మన మనస్సులను నింపివేయాలి. అపవిత్రమైన తలపులను దూరంగా నెట్టేయాలి. కానీ ఒక్కోసారి మన కల్పనాశక్తి రోగగ్రస్తం కావచ్చు. అప్పుడు అపవిత్రమైన చిత్తరువులు సజీవంగా ముందుకు వచ్చి మనల్ని కలత పెట్టవచ్చు. అటువంటి పరిస్థితులలో ఒక పవిత్రమూర్తి రూపాన్ని మన ముందు చిత్రించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మనల్ని సాక్షీమాత్రంగా ఊహించుకుంటూ, ఆ క్లిష్టతరమైన పరిస్థితుల నుంచి బయటపడాలి. కానీ మరపువలన ఆ నీచమైన ఆలోచనలలో మునిగిపోయి, చెడు చేయకపోయినా, మానసికంగా లేదా భౌతికంగా ఆ పరిస్థితుల వలన ప్రభావితం కావచ్చు. మనం మరింత జాగరూకతతో ఉంటే ఆ పరిస్థితులు రాకుండా చూచుకోవచ్చు. సాక్షీభావన మనలో బలంగా నాటుకున్నప్పుడు, ఆ ఆలోచనలు మన ముందుకు వస్తుండగానే పసికట్టి, స్వయం-సూచన (Auto suggestion) ద్వారా సులువుగా బయటపడవచ్చు.

శరీరస్థాయిలో ఉంటూ, ఇతరులతో సంబంధాలను కోరుకునే మనోభావాలు మనలో ఉన్నట్లయితే, సాధారణ మానవులకు బదులు ఒక మహాత్ముని వ్యక్తిత్వంతో ఏర్పరుచుకునే సంబంధం మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఒక నీటిబుడగకు తన ఉనికికి కారణమైన సముద్రం కంటే, ప్రస్తుతం తాను తేలుతున్న కెరటాన్ని రక్షణగా తీసుకోవడం సులువు. అది ఉన్న స్థాయికి, ఎక్కడో క్రింద ఉన్న సముద్రం కేవలం కల్పనలా తోస్తుంది. కానీ కెరటంతో దానికి గల స్పర్శ ప్రభావం వలన సముద్రం యొక్క ఉనికి దానికి లీలగా స్ఫురిస్తుంది. మనం కూడా ఆ బుడగలాగా ఆ మహాత్ముని వెనుక ఉన్న దివ్యత్వాన్ని చూడడం ద్వారా భగవంతుణ్ణి చేరుకోవచ్చు. మనం శరీరస్థాయి కంటే ఉన్నతమైన స్థాయిలో ఉండి, మన ఇష్టదైవంతో సంబంధాన్ని ఏర్పరుచుకోలేనప్పుడు, సాక్షీమాత్రులుగా భావించే దృక్పథం చాలా సహాయం చేస్తుంది.

కష్టాల నుంచీ, బాధ్యతల నుంచీ పారిపోయేవారు బలహీనంగా తయారవుతారు. అందువలన అటువంటి వారు ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి అనర్హులుగా మారే అవకాశం చాలా ఎక్కువ. భగవంతుణ్ణే తలుచుకుంటూ, స్థైర్యంతో కష్టనష్టాలను ఎదుర్కోవాలనుకునేవారికి ఆంతరికమైన బలం సిద్ధిస్తుంది. మీరు దైవకృప అనే వాయుప్రవాహంలోకి ప్రవేశించి, భక్తి అనే తెరచాపను తెరిచినప్పుడు, పురోగమించడం తథ్యం. మానవ జీవితంలో సహజంగా ఎదురయ్యే తుపాన్లు,

అల్లకల్లోలాలు ఎన్నున్నా మిమ్మల్ని ఏమీ చేయలేవు. ప్రపంచాన్ని ఒక అందమైన పూదోటగా వర్ణించే కల్పన ఒక అపోహ మాత్రమే. నిజానికి ఈ ప్రపంచం ఒక శిక్షణాకేంద్రం. మనం నేర్చుకోవలసిన పాఠాలన్నీ నేర్చుకున్న తర్వాతే మనల్ని ఇక్కడ నుంచి వదలిపెడతారు.

ప్రశాంతతకి సహాయం చేసే పరికరాలు

చక్కగా స్వయం-విశ్లేషణ చేయగల మనస్సు, మన లోపల జరిగే ప్రతి పరిణామాన్నీ మనకు తెలుపుతుంది. మనలో తలెత్తే ప్రతి ఆలోచననూ, ప్రతి కోరికనూ మనం జాగరూకులమై గమనిస్తూ ఉండాలి. మన మనస్సులో జరిగే ప్రతి చిన్నమార్పూ మనకు తెలియాలి. అప్పుడే మనం దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోగలము. అలా స్వాధీనం చేసుకోకపోతే పారమార్థికమైన పురోగతి శూన్యంగా మిగులు తుందని వేరే చెప్పనక్కరలేదు. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం పారమార్థిక జీవనానికి ప్రాథమికమైన ఆవశ్యకతలలో ఒకటని ఈ పాటికి మీరు గ్రహించే ఉంటారు.

ఇప్పుడు మనం ఉన్న స్థితిలో, మన మనస్సులోని ఒక భాగం ఇంద్రియ పరమైన సుఖాలను కోరుకుంటూ ఉంటే, రెండవ భాగం దానికి విరుద్ధంగా పారమార్థికతను కోరుకుంటూ ఉంటుంది. ఇంద్రియసుఖాల వైపు మనల్ని మళ్ళించే ప్రతి విషయం పట్లా, పాత సంస్కారాలను మనలో నిద్రలేపే ప్రతి ఆలోచన పట్లా విముఖతను మనలో వృద్ధి చేసుకోవాలి. ప్రాపంచికమైన విషయ సుఖాల పట్ల వైరాగ్యం జనించిన మరుక్షణం మన సమస్యలు తీరిపోయినట్లే. అప్పుడు ఈ క్షణికమైన సుఖాల కంటే ఎంతో ఉన్నతమైన దానిని మీరు రుచి చూస్తారు. ఒకవేళ ఏదైనా ప్రలోభం మిమ్మల్ని లోబరుచుకుంటున్నదనిపిస్తే, ఆ ప్రలోభంలో చిక్కుకోవడం ద్వారా జరిగే అనర్థాలను ఒక్కసారి తలుచుకోండి. లేదా వైరాగ్యం, పవిత్రతలకు ప్రతిరూపమైన ఒక మహాత్ముని రూపాన్ని మనస్సులో గాఢంగా చిత్రించుకోండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన లేదా ఆశాపూరకమైన అహంకారం కూడా సహాయం చేస్తుంది. "నేను భగవద్భక్తుణ్ణి. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనిస్తున్నాను. భయం లేదా ప్రలోభం నన్ను ఏమీ చేయలేవు," అని మీలో ఉన్న ఈ అహంకారానికి ధైర్యాన్ని ఇవ్వాలి. నీచమైన ప్రేరేపణలకు లొంగిపోవడం పిరికితనానికి చిహ్నం. ఇంత చేసినా ఫలితం లేకపోతే, మీ తోటి సాధకుల వద్దకు వెళ్ళండి. వారితో పారమార్థిక విషయాలపై చర్చించండి. తద్వారా మీ మనస్సును

మరల్చవచ్చు. వీటిలో ఏదైనా చేయండి కానీ, ఒంటరిగా కూర్చొని మిమ్మల్ని దిగజార్చే విషయాల గురించి పదేపదే తలుచుకోవద్దు. అలా తలుచుకోవడం వలన మీరు దిగజారడం, ఆ పైన పశ్చాత్తాపపడడం ఖాయం. మరో ఉపాయం ఏమిటంటే, ఒక సద్గ్రంథాన్ని తీసుకుని మనస్సుకు ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా కొంతసేపు చదవడం. ఈ విధంగా మనస్సు యొక్క దృష్టిని మరల్చడం వలన పతనం అనే అపాయం నుంచి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవచ్చు.

ధ్యానాన్ని సక్రమంగా చేస్తే, అది ఉపచేతనావస్థలోని మనస్సులో కల్లోలం సృష్టిస్తుంది. అక్కడ ఉన్న వికారమైన ముద్రలు, మానసికమైన భావోద్వేగాల రూపంలో తప్పకుండా బయటకు వస్తాయి. కాబట్టి సాధకుడు భయపడకూడదు. అంతర్ముఖమైన మనస్సు ఎంతో సున్నితంగా ఉంటుంది. ఉపచేతనావస్థను ఏ మాత్రం ప్రభావితం చేయలేవులే అనుకుని, మనం మరచిపోయిన కొన్ని సంఘటనలు, ఎంతో లోతైన గాయాలను అక్కడ చేసి ఉండవచ్చు. ఈ గాయాలన్నీ పూర్తిగా మానిపోవాలి. అందుకోసం అటువంటి భావోద్వేగాలను ఎదుర్కొని, భగవన్నామంతో వాటిని పవిత్రీకరిస్తూ, వాటి ప్రభావాన్ని తగ్గించాలి.

మరోపక్క నైతిక జీవితం పట్ల మీకున్న అభిమానం చెక్కుచెదరకుండా చూచుకోవాలి. మీ వాంఛలతోనూ, ఆశలతోనూ, బాహ్యసంఘటనలతోనూ తాదాత్మ్యం చెందడం మానివేయాలి. దీనికి సాక్షీమాత్రమైన జీవితం ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. మనస్సులో పెనుతుపాను చెలరేగుతున్నా, చెక్కు చెదరకుండా ఒక సాక్షిలాగా వీక్షిస్తూ ముందుకు సాగాలి. మీ మానసికమైన స్థితిగతులన్నింటికీ శాశ్వతమైన సాక్షి మీరే అన్న విషయాన్ని తెలియజెప్పుకుంటూ, మీ ఆలోచనలతో మమేకం కాకుండా ఉండాలి. ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకునికి ఇదంతా అసంభవంగా తోచవచ్చు. కానీ అడుగులు వేస్తున్నకొద్దీ, మార్గం మరింత చేరువై, సుగమం అయి, తక్కువ ప్రయాసతోనే గట్టెక్కుతారు.

జపం చేయడం లేదా ఒక మహాత్ముని జీవితం పైన ధ్యానించడం ఎంతో సహాయం చేయగలదు. వారి గురించి మొదట రూపధ్యానం చేసినా, చివరకు నిరాకార ధ్యానానికే చేరుకుంటాము. సర్వాంతర్యామి అయిన దేవుని రూపాలలో మనం ఇష్టపడే రూపాన్ని ప్రార్థిస్తూ ఆ ఇష్టదైవం యొక్క రూపాన్ని మనస్సులో మనోజ్ఞంగా చిత్రించుకోవాలి. వేరే ఏదైనా రూపం మీ ముందు ప్రత్యక్షమైతే, ఈ చిత్రించుకొన్న రూపం సహాయంతో దాన్ని తొలగించాలి. లేదా ఇష్టదైవం రూపంలో ఈ రూపం లీనమైనట్లు భావించవచ్చు.

వేదాంతం అనే 'సూదిమందు'ను అప్పుడప్పుడు ఎక్కించుకోవడం మరచి పోవద్దు. అది ఎంతో సహాయకారి. మీలోని దివ్యత్వాన్ని ముందు తలుచుకోండి. తర్వాత మీ చుట్టుపక్కల ఉన్న అన్ని రూపాలలో, మీకు కష్టం కలిగించినవారితో సహా, అందరిలోనూ ప్రకటితమయ్యే దివ్యత్వాన్ని చూడండి. మన సహజప్రవృత్తి దివ్యత్వమే కాబట్టి, మానసికంగా మాత్రమే కాక, భౌతికంగా కూడా మనం దాన్ని జీవించి ఉండగానే వ్యక్తీకరించగలగాలి. నిజమైన ఆధ్యాత్మిక పరిశ్రాంతికి పరీక్ష ఇదే. దివ్యత్వాన్ని మానసికంగా, భౌతికంగా మనం సాక్షాత్కరించుకోవాలి. మనం ఆదర్శంగా తీసుకున్న జీవితానికీ, యథార్థంగా మనం జీవిస్తున్న స్థాయికీ మధ్య సామరస్యం ఉండాలి. మనం చేసే సాధన ఈ సామరస్యాన్ని తేగలదు. అచంచల మైన, మొక్కవోని స్థిరత్వం, ఏకనిష్ఠ కలిగిన జీవితమే ఆధ్యాత్మిక జీవితం. వీటి సహాయంతోనే మనం విజయం సాధించగలము.

మీలో చెడు భావోద్వేగాలు చోటుచేసుకున్నా, మీ మనఃస్థితి వెంటవెంటనే మారిపోతున్నా, ఎన్నడూ ఏమాత్రం నిరాశ పడవద్దు. ఇదంతా సహజం అనుకుని సంబాళించుకోవాలి. మీకు కలిగిన ఉన్నతమైన అనుభూతులను మరింత సాధన చేయడం ద్వారా మీ సొంతం చేసుకోవాలి. అలౌకికమైన దివ్యత్వాన్ని మీరుంటున్న లౌకిక ప్రపంచంలోకి తేవాలి. అందరిలోనూ ఉన్న దివ్యత్వాన్ని అనుభూతి చెందుతూ, దివ్యజ్ఞానాన్ని, పవిత్రతనూ, ఏకత్వాన్నీ మానసికంగానూ, భౌతికం గానూ ప్రకటించాలి. మనం శ్రద్ధతో, భగవంతుని పట్ల విశ్వాసంతో సాధన చేస్తే తప్పకుండా ఒకరోజు పైన చెప్పినట్లు చేయగలము. వివేకానంద స్వామి వ్రాసిన పద్యాన్ని ఒకసారి గుర్తుచేసుకుందాము:

చిరుమబ్బు మరుగులో సూర్యుడే దాగినా
కారు చీకట్లలో స్వర్గమే మునిగినా
ఓ ధీర హృదయుడా! సడలనివ్వకు పట్టు
వరియించుగా నిన్ను విజయమే తప్పక

శీతకమె గ్రీష్మమై వెనువెంట అరుదెంచు
ప్రతి ఆటు తనముందు పోటునే వెలయించు
రాత్రిపగలు త్రోయు అవి ముందుకొండొరుల
రీతి ఇల నిది గనుక ధీరతను చూపరా!

30.

ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి - దాని యథార్థత

ఆధునిక కాలపు సంశయాలు

మనం ఆధ్యాత్మికానుభూతులను గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటే, అసలిదంతా నిజమైనదా అన్న సంశయం రాక మానదు. న్యూయార్క్ నగరానికి చెందిన ఒక క్రైస్తవ మతగురువుతో నాకు పరిచయం ఉంది. అతడు ఒకసారి ఒక ఆధ్యాత్మిక విషయాన్ని గురించి తన కుమార్తెకు వివరించాడు. ఆమె ఆశ్చర్యపోయి, "నాన్నా! మీరు చెప్పేది నిజమా, లేక మీరు బోధించే మతధర్మమా?" అని అడిగిందట. మనం కూడా ఆధ్యాత్మికానుభూతుల గురించి చాలా వింటుంటాము. ఇదంతా యథార్థమా అని అనుమానం రాక మానదు.

విమర్శనాత్మక భావాలు కలవారు ఇదంతా కల్ల అని కొట్టిపడేస్తుంటారు. నాడులు మితిమీరిన ప్రేరేపణలకు లోనై ఇటువంటి అనుభవాలు ఎదురౌతాయని మరికొందరు అంటుంటారు. ప్రొఫెసర్ విలియం జేమ్స్ అనే శాస్త్రవేత్త వీరందరినీ 'వైద్యశాస్త్రపు నాస్తికులు'గా పిలిచేవాడు. ఇటువంటి నాస్తికులే ఒక మహనీయునికి కలిగిన అనుభూతులన్నీ లైంగికపరమైన సమస్యల వలన ఉత్పన్నమయ్యాయని తేల్చారు! హిస్టీరియా (అమితావేశ స్వభావం) వలన మరొక మహనీయునికి రకరకాల దర్శనాలు కలిగాయని వక్కాణించారు! వారి వాదన ప్రకారం నాడీ వ్యవస్థలో లోపాలు కలవారు మాత్రమే, ఈ ప్రపంచాన్ని అధిగమించి ఉన్నతమైన చైతన్యస్థాయికి పోవాలనుకుంటారట!

శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస తీవ్రమైన సాధనలు చేస్తున్నప్పుడు కూడా, చాలా మంది ఆయనకు పిచ్చి పట్టిందని భావించారు. తన గురువు భైరవీ బ్రాహ్మణి వచ్చినపుడు, ఆయన ఈ విషయం గురించి ఆమెతో చర్చించారు. ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో పురోగతి సాధించిన ఆమె, "ఈ ప్రపంచంలో ప్రతివారూ ఏదో ఒక ప్రాపంచికమైన విషయం గురించి పిచ్చిగా పరుగులు పెడుతున్నారు. నీవు

భగవంతుని గురించి పరుగులు తీస్తున్నావు. ఇదే తేడా. నీవు ఏమాత్రం దిగులు పడవద్దు" అని ఓదార్చింది.

హిస్టీరియా రోగులకూ, యోగులకూ చాలా తేడా ఉంది. యోగులు తమ సాధన ద్వారా ప్రత్యేకమైన 'దివ్యచక్షువు'లను పొందుతారు. ప్రొఫెసర్ విలియం జేమ్స్ తన పుస్తకంలో నిజమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులు, చైతన్యపు ప్రత్యేకస్థాయిల నుంచి కలుగుతాయని వ్రాశాడు (Varities of Religious experiences, William james, P.72,391,418,475). యోగసాధన మనలో ఒక అలౌకికమైన నిశితదృష్టిని పెంపొందిస్తుందని పేర్కొన్నాడు. తద్వారా మనలోని చైతన్యాన్ని విశ్వచైతన్యంతో అనుసంధానించే శక్తి వస్తుంది. శారీరకమైన పరిమితులను అధిగమించే విధానాన్ని నేర్చుకున్న యోగి, పరమాత్మతో ముఖాముఖీ భేటీ కాగలడు.

ఈ రోజులలో ఆధ్యాత్మికాదర్శాలపట్ల విముఖత శాస్త్రవేత్తలలో క్రమక్రమంగా కనుమరుగవుతోంది. శాస్త్రజ్ఞానానికి అతీతమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతులను ప్రయోగ శాలలో కొలవలేమని వారు తెలుసుకుంటున్నారు. ఇంద్రియజ్ఞానానికి అతీతమైన పరమసత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి గల పద్ధతులను వారిలో కొందరు అన్వేషి స్తున్నారు. మహాత్ములు వ్రాసిన గ్రంథాల పట్ల ఒక కొత్త ఆసక్తి సర్వత్రా జనిస్తోంది. మహాత్ములు వ్రాసిన పరమసత్యాలు ఎంతగా ధ్రువీకరించబడ్డాయంటే, అవి అభూత కల్పనలు కావనీ, వాటిని తృణీకరించడం కుదరదనీ పలువురు శాస్త్ర వేత్తలు అంగీకరించారు.

ప్రాచ్య, పాశ్చాత్య దేశాలలో ఎందరో మహనీయులు అత్యున్నతస్థితి అయిన జ్ఞానోదయాన్ని పొందారు. సంప్రదాయబద్ధమైన కొన్ని మతాలు పూజాపురస్కారాల దగ్గర ఆగిపోతాయి. క్రైస్తవమతంలో బాప్టిజం (జ్ఞానస్నానం) అనేది ఒక ముఖ్యమైన ఆచారం. దీని మీద ఎన్నో సిద్ధాంతాలు ఉన్నాయి. పూర్తిగా నీటిలో ముంచితే గానీ రక్షింపబడ్డట్టు కాదని ఒక సిద్ధాంతం చెపుతుంది. పవిత్రజలంతో నుదుటి మీద శిలువ గుర్తు వేస్తే, పవిత్రత చేకూరినట్లే అని మరికొందరు భావిస్తారు. అసలు బాహ్యంగా కనిపించేలా బాప్టిజం చేయడం అవసరమే లేదనీ, అంతరంగంలో పవిత్రంగా ఉంటే చాలనీ మరికొందరు వాదిస్తారు. చైనా దేశంలోని ఒక క్రైస్తవ సమావేశంలో ఒక బాప్టిస్ట్, ఒక మెథాడిస్ట్, ఒక క్వేకర్ (క్రైస్తవ మతంలో ఒక ప్రత్యేకశాఖ) ఉపన్యాసాలిచ్చారు. అవన్నీ విన్న ఒక చైనా దేశీయుడు తన తోటి దేశస్థుడితో ఈ ముగ్గురి పద్ధతులలో తేడా ఏమి కనిపిస్తోందని ప్రశ్నించాడు.

"ఒకరు పెద్ద స్నానాన్ని, ఒకరు చిన్న స్నానాన్ని, మరొకరు అసలు స్నానమే అవసరం లేదనీ సిఫార్సు చేస్తున్నారు! అంతే!" అని రెండవ అతను జవాబిచ్చాడు. ఇటువంటి చిన్నచిన్న భేదాలను ఆధారంగా చేసుకుని, మతధర్మంలో అనేక ఉప శాఖలను తయారు చేయడం మతదురభిమానం తప్ప మరేమీ కాదు. ఉపశాఖలను తయారుచేసే బదులు నిజమైన సాధనలు చేసి, అంతిమ సాక్షాత్కారాన్ని పొందిన యోగుల మార్గదర్శకత్వం కోసం మరలడం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. శ్రీరామకృష్ణులు ఇలా చెప్పేవారు:

కొందరు 'పాలు' అనే పేరును మాత్రం వినివుంటారు. కొందరు పాలను చూసి వుంటారు. మరి కొందరు పాలను త్రాగివుండవచ్చు. పాల పేరు మాత్రం విన్న వారిని అజ్ఞానులనీ, చూచినవారిని జ్ఞానులనీ చెప్పవచ్చు. కానీ త్రాగినవారు మాత్రమే విజ్ఞానులు. అంటే వారికి మాత్రమే పూర్తి జ్ఞానం ఉంది. (The Gospel of Sri Ramakrishna, p 368)

'మీరు దేవుణ్ణి చూశారా?'

కళాశాల విద్యార్థిగా ఉన్న రోజులలో నరేన్‌కు (నరేంద్రనాథ్ దత్తా లేదా స్వామి వివేకానంద) భగవంతుని ఉనికి మీద సందేహం కలిగింది. ఆ కాలంలో ప్రసిద్ధి చెందిన మతనాయకులను అపరోక్షమైన భగవదనుభూతి మీకు కలిగిందా అని ఆయన ప్రశ్నించేవాడు. కానీ సరైన సమాధానం పొందలేకపోయాడు. విధి ఆయనను శ్రీరామకృష్ణుల వద్దకు చేర్చింది. అందరినీ అడిగినట్టే 'మీరు దేవుణ్ణి చూసారా?' అని సూటిగా, నిర్మొహమాటంగా అడిగాడు. "ఎదురుగా ఉన్న నిన్ను చూస్తున్నట్లే, భగవంతుణ్ణి కూడా చూస్తున్నాను. ఇంతకంటే మరింత ప్రస్ఫుటంగా కూడా చూస్తున్నాను," అని ప్రతిమాటలోనూ భగవంతుణ్ణి చూచిన విశ్వాసాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ, ఒక్క క్షణం కూడా ఆగకుండా, నిస్సంకోచంగా గురుదేవులు సమాధానం చెప్పారు. తీవ్రమైన పారమార్థిక క్షుత్తుతో వ్యాకులపడుతున్న నరేన్ రెండవసారి వచ్చినపుడు, ఆయనకు అపరోక్షమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతిని ప్రసాదించాలని గురుదేవులు అనుకున్నారు. గురుదేవుల దివ్యస్పర్శ తగిలిన వెంటనే ఆయనకు విచిత్రమైన అనుభూతి కలిగింది. ఆ గదిలోని వస్తువులు, గోడలు అన్నీ గుండ్రంగా తిరుగుతున్నట్లూ, క్రమంగా అవన్నీ అదృశ్యమైపోయి శూన్యం మాత్రమే మిగిలినట్లూ, తాను కూడా ఆ శూన్యంలోనే కలిసిపోతున్నట్లూ అనిపించింది. దిగ్భ్రమ చెందిన నరేన్, "మీరు నన్ను ఏం చేశారు? నాకు ఇంట్లో తల్లిదండ్రు

లున్నారు" అని అరిచారు. గురుదేవులు చిరునవ్వుతో ఆయనను మళ్ళీ మామూలు స్థితికి తీసుకొచ్చారు (The Life of Swami Vivekananda, Eastern and Western Diciples, P. 47 - 48) శ్రీరామకృష్ణుల మార్గదర్శకత్వంలో నరేంద్రుడు అనేక ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేసి, ఎన్నో దివ్యదర్శనాలను, దివ్యానుభూతులను పొందాడు. చివరికి అత్యున్నతమైన నిర్వికల్ప సమాధిని కూడా సాధించాడు. సంవత్సరాల తర్వాత ఆధ్యాత్మికతను గురించి ఆయన ఇలా వివరించారు:

తనలోని ఆత్మను అనుభూతి చెందలేకపోతే అది ఉందని మానవుడు ఎలా చెప్పగలడు? కనిపించని భగవంతుణ్ణి, అసలు ఉన్నాడని ఎలా చెప్పగలడు? భగవంతుడు ఉంటే మనం అతణ్ణి చూడాలి. ఆత్మ అనేది ఉంటే మనం దాన్ని అనుభూతి చెందాలి. లేకపోతే ఇలాంటివాటిని నమ్మకపోవడమే నయం. నిష్కపటంగా మాట్లాడే నాస్తికుడు, కపటి అయిన ఆస్తికుడి కంటే ఎంతో మెరుగు. ఆధునిక విజ్ఞానుల దృక్పథం ప్రకారం మతం, ఆధ్యాత్మికత వంటివన్నీ కలలోని వార్తలు, అంటే అసంబద్ధమైనవి. మిడి మిడి జ్ఞానం విద్య వలన వారు పారమార్థికత యొక్క అవసరమే లేదనీ, లోకానికి మంచి చేస్తే సరిపోతుందనీ వాదిస్తుంటారు. నిజానికి దైవం మీద నమ్మకం ఉన్నవారు మంచి నీతిమంతులైన వారుగా రూపొందుతారు. నాస్తిక భావనలతో నిండినవారిని నిందించి ప్రయోజనం ఏమీ లేదు. ఎందుకంటే వారికి నేర్పబడిన విద్య వారికి సరైన రుజువులను ఇవ్వ లేకపోయింది. వారికి నేర్పబడిన ఆ విద్య అంతా వ్యర్థప్రేలాపాలతో నిండిపోయి ఉంది. భగవంతుని గురించి చెప్పబడిన మాటలను గుడ్డిగా నమ్మమని వారికి చెప్పబడింది. అందరూ అలా చేయగలరా? వారు అలా నమ్మడం మొదలుపెడితే, నేను వారిని ఏమాత్రం గౌరవించను. మనిషికి రుజువు చేయబడిన సత్యం కావాలి. ఆ సత్యాన్ని తాను కూడా అనుభూతి చెందాలి. ఆ సత్యాన్ని గ్రహించి, సాక్షాత్కరించుకుని, తన హృదయాంతరాళంలో అనుభూతి చెందినప్పుడే వేదాలలో ఉన్న జ్ఞానాన్ని నిజమని నమ్మాలి. అప్పుడే సంశయాలన్నీ తొలగిపోతాయి. అంధకారం పటాపంచలవుతుంది. వక్రబుద్ధి సరళంగా మారుతుంది. "ఓ అమృత పుత్రులారా! స్వర్గలోక వాసులారా! నేను మార్గాన్ని కనుగొన్నాను. ఈ చీకటి నుంచి వెలుగులోకి తీసుకువెళ్ళే మార్గం ఉంది. అంధకారానికి అతీతుడైన పరమాత్మను సాక్షాత్కరించుకోవడం ద్వారా మాత్రమే విముక్తి సాధ్యపడుతుంది. వేరే మార్గం లేనేలేదు." (CW , 1.127 - 28)

పరోక్షమైన జ్ఞానం సరిపోదు

మన మనస్సులలో ఉన్న అపవిత్రత వలన సత్యాన్ని మనం కనుగొనలేము. మనం ఎంతో పరిశ్రమించి మన మనస్సులలోని కల్మషాలను తొలగించుకోవాలి. ఇతరులు సలహాలను మాత్రమే ఇవ్వగలరు. కానీ జీవితాన్ని మలచుకోవలసిన బాధ్యత మనదే కదా!

మానసికమైన దూరదర్శన యంత్రాన్ని (టెలిస్కోప్‌ను) పెంపొందించుకోవాలి. అది ఎక్కడి నుంచో రాదు. మన స్వభావానికి తానుగా వచ్చి కలిసిపోదు. దాన్ని ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తూ వస్తున్నాము. మన మామూలు మనస్సు పవిత్రీకరణ అవుతున్నకొద్దీ, దాని వెనుక ఉన్న వివేకవంతమైన బుద్ధిని కనుగొంటాము. దానితో ఒక నూతనమైన ఆధ్యాత్మిక పథం తెరుచుకుంటుంది. ఈ పథాన్ని మనకు చూపించే కన్నులను దివ్యచక్షువులని అంటారు. భగవద్గీత పదకొండవ అధ్యాయంలో ఈ దివ్యచక్షువుల గురించి పేర్కొనబడింది. ఈ కన్నుల పూర్తి వికాసమే ఆధ్యాత్మిక జీవనం అని చెప్పుకోవచ్చు.

మన ఇంద్రియాలు పరిపూర్ణమైనవని మనం అనుకోకూడదు. అవి మనకు ఇచ్చే జ్ఞానం సంపూర్ణమైనది, శాశ్వతమైనది కాదు. వివేకవంతమైన దృక్పథంతో చూచినప్పుడు, మొదట మనకు ఒక విషయం తెలిసివస్తుంది. అదేమంటే ఈ ప్రపంచం అనుక్షణమూ మారిపోతూ ఉంటుంది. శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని గానీ, శాంతిని గానీ ఈ ప్రపంచం ఈయలేదు. మన చుట్టూ రేడియో తరంగాలు ఎల్లప్పుడూ తేలియాడుతూనే ఉంటాయి. కానీ రేడియో యంత్రం ఉంటేకానీ వాటిని మనం వినలేము. అలాగే ఆత్మ నుంచి వెలువడే సూక్ష్మమైన స్పందనలను మన స్థూలమైన మనస్సు గ్రహించలేదు. కానీ ఇదే మనస్సును పవిత్రీకరించి, ఏకాగ్రతతో అంతర్ముఖం చేయగలిగితే, సూక్ష్మమైన ఎన్నో ప్రపంచాలను మనలోనే చూడవచ్చు.

ఒక విషయాన్ని మనం స్పష్టంగా అవగాహన చేసుకోవాలి. అదేమిటంటే, కేవలం సద్గ్రంథపఠనం, చర్చ, మనస్సుకు హాయిగొలిపే భావనలు నిజమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనకు సరిపోవు. గంభీరంగా, నిజాయతీతో సాధన చేయలేనివారు ఎప్పటికీ పురోగతి సాధించలేరు కాబట్టి, వారు వేరొక పని పెట్టుకోవడం సబబు. కొంత మంది ఒక ఉన్నతమైన లేదా హాయినిచ్చే చిన్న అనుభూతి కలగగానే, తాము ఏదో గొప్ప విజయం సాధించామని ఊహించుకుంటూ ఉంటారు. ఆధ్యాత్మిక

జీవనం యొక్క నిజమైన విలువ ఏమిటో, అసలు ఈ జీవితం ఎక్కడ ప్రారంభం అవుతుందో వారికి ఏమాత్రం తెలియదు.

ఒక మతబోధకునికి ఒక సోదరుడు ఉండేవాడు. ఆ సోదరుడు వైద్యుడు. సోదరులిరువురూ ఒకే పోలికలతో ఉండేవారు. వారిలో ఒకరిని, అతని మత బోధనలు ఎంతో రమ్యంగా ఉన్నాయని, వేరే స్నేహితుడొకడు అభినందించాడు. అభినందనలు అందుకున్న సోదరుడు, "నేను బోధించేవాణ్ణి కాను. (వైద్యవృత్తి) అవలంబించే వాణ్ణి!" అని బదులు చెప్పాడట! మతాన్ని బోధించడం లేదా చర్చించడం వలన ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. నిజమైన సాధనను త్రికరణశుద్ధిగా చేయాలి. చాలామంది ఆధ్యాత్మిక సాధన పేరు చెప్పగానే తప్పుకోవాలని చూస్తారు! మన నిజతత్త్వాన్ని తెలుసుకోకుండా, ఆధ్యాత్మిక సత్యాలను సాక్షాత్కరించుకోకుండా జీవితం గడిపేస్తే ఏమిటి ప్రయోజనం? ఆధ్యాత్మిక సత్యాల్ని గ్రహించే విధంగా, మనల్ని మనం సంస్కరించుకోకపోతే, క్రీస్తు, బుద్ధుడు, శ్రీకృష్ణుడు, శ్రీరామకృష్ణుల వంటి మహనీయుల సందేశాలకు మనం ఇచ్చే విలువ ఏమిటి? మన జ్ఞానోదయం కోసం వారు త్రోవ చూపారు. మనం ఆ త్రోవలో పయనించకపోతే ఎవరిది తప్పు? ఆధ్యాత్మిక జీవనం అనే సంప్రదాయం లేకపోవడం వలన పాశ్చాత్య దేశాలలో క్రీస్తు సందేశానికి విలువ లేకుండా పోయింది. బుద్ధుడు, క్రీస్తు వంటి మహాత్ముల తత్త్వాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే, మానసికంగా మనం వారి స్థాయిని చేరుకోవాలి.

మతధర్మానికి గీటురాయి

సాధన ప్రారంభదశలో మనకు ఆధ్యాత్మికానుభూతులు కలగవు. ఎందువలనంటే ఆ కాలాన్ని 'పాచిపని' చేయడంతో పోల్చవచ్చు కనుక. అంటే ఆ సమయంలో మనలో మణుగుల కొద్దీ పేరుకుపోయిన పూర్వసంస్కారాలను శుభ్రం చేస్తాము. మనస్సును శుభ్రం చేసి, భగవన్నామ స్మరణతో కొంత బలోపేతం చేసినా పూర్వసంస్కారాల వలన చెడ్డ ఆలోచలు వస్తూనే ఉంటాయి. కానీ వాటి వలన హాని జరగదు. వాటిని సులభంగా జయించవచ్చు. ఒక నావకు అనుభవజ్ఞుడైన నావికుడు కెప్టెన్‌గా ఉన్నప్పుడు పెనుతుపాను చెలరేగినా నావ త్రోవతప్పిపోదు. ఈ దృశ్యమాన ప్రపంచాన్ని మన దృక్పథంలోంచి పూర్తిగా చెరిపివేసినపుడే, మనలోని కోరికలు, ఉద్వేగాలు, ఆకర్షణలు, రాగద్వేషాలు పూర్తిగా భస్మీపటలం అవుతాయి.

అప్పటి దాకా ఉద్వేగాలు చెలరేగుతూ మన స్థిరత్వాన్ని చెడగొట్టాలని ప్రయత్నిస్తుంటాయి. ఆధ్యాత్మికమైన క్రమశిక్షణ ద్వారా మనలోని నైతికతను

బలోపేతం చేసినప్పుడు, ఆ చెలరేగే ఉద్వేగాలను సులభంగా తట్టుకుని, పారద్రోల గలుగుతాము. మనలోని నైతికత ఎంత బలపడితే మనం ఆధ్యాత్మికంగా అంత పురోగమించినట్టు లెక్క. మన పట్ల దైవకృప కలిగేవరకూ పోరాడక తప్పదు. స్వయంకృషి ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఒక విడదీయరాని భాగం. మన వైపు నుంచి చేసే ప్రయత్నంలో వీసమెత్తు లోపం కూడా లేనప్పుడు మాత్రమే, ఉన్నతమైన శరణాగతి సిద్ధిస్తుంది.

శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా, దృఢంగా, పవిత్రంగా, బ్రహ్మచర్య దీక్షలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే నిజమైన దివ్యదృశ్యాలు కనిపిస్తాయి. అటువంటి దివ్యదృశ్యం కానవచ్చాక ఎదురయ్యే ప్రతికూలపరిణామాలను ఎదుర్కోగల సామర్థ్యం శరీరానికి, మనస్సుకు ఉండాలి. పూర్తిగా పవిత్రతతోనూ, వైరాగ్యంతోనూ నిండిపోయిన మనస్సుకు మాత్రమే దివ్యదృశ్యాలను చూడగల అంతర్దృష్టి ఏర్పడుతుంది. అటువంటి అంతర్దృష్టి ఏర్పడ్డప్పుడు మనం మనశ్శరీరాలం కామనీ, స్త్రీపురుష భేదాలకు అతీతులమనీ, ఆధ్యాత్మిక తత్త్వాలమనీ అవగతం అవుతుంది.

అద్వైత భావనలతో కూడిన నిరాకార పరబ్రహ్మ యొక్క సాక్షాత్కారం చాలా కష్టం. కాబట్టి అంతకంటే తక్కువదైనా, ద్వైతభావనలతో కూడిన సాకార సాక్షాత్కారం పొందడమే మెరుగు. మీకు సాకార సాక్షాత్కారం మాత్రమే లభించినా, అది ఆ పరబ్రహ్మం యొక్క వైభవంతో కూడి ఉంటుంది. నిరాకార సాక్షాత్కారం వైపు మనం చేసే ఆరోహణలో సాకార సాక్షాత్కారం ఒక మెట్టు వంటిది. కానీ కేవలం సైద్ధాంతికమైన నిరాకార సాక్షాత్కారమే కావాలని కూర్చుంటే, ఏమీ లభించదు. పరిపూర్ణమైన అద్వైత సాక్షాత్కారం మనకు అందనంత ఉన్నతమైనదని మనం తెలుసుకోవాలి. మనందరం అనంతమైన పరమాత్మ యొక్క అంశలమని బోధించే విశిష్టాద్వైత సాక్షాత్కారానికి ముందు ప్రయత్నించాలి. అదైనా లభించాలంటే మన ఇంద్రియాలన్నీ పూర్తిగా నిగ్రహింపబడి, మన మనస్సు మన స్వాధీనంలోకి రావాలి. అప్పుడు మాత్రమే నిజమైన సాక్షాత్కారం సంభవమవుతుంది.

ఒక భ్రమ వలన మెదడు వేడెక్కి కనిపించే దృశ్యాలకూ, ఆధ్యాత్మిక సాధన వలన లభించే దివ్యదర్శనాలకూ చాలా తేడా ఉంది. దీన్ని కనిపెట్టేందుకు ఒక మార్గం ఉంది. పవిత్రత, వైరాగ్యం, అంతశ్శుద్ధి మనలో పెంపొందుతూ ఉంటే, మనకు లభించే దివ్యదర్శనాలు ఆధ్యాత్మికమైనవని చెప్పవచ్చును. మన శరణాగతి మరింత అభివృద్ధి చెంది, మన సంకల్పం భగవత్సంకల్పంతో ఏకీభవిస్తుంది. ఇదే

పారమార్థికతకు అసలైన పరీక్ష. శ్రీరామకృష్ణులు, "భగవత్కృప అనే మలయ మారుతం ఎల్లప్పుడూ వీస్తూనే ఉంటుంది, మన పడవ యొక్క తెరచాపను ఎత్తడమే మనం చేయవలసిన పని," అని చెప్పేవారు (Sayings of Sri Ramakrishna , p 205) పరమోత్కృష్టమైన పరబ్రహ్మాన్ని క్షణమాత్రం దర్శించగలిగినా, సరైన దిశలో గాలి వీస్తోందో లేదో అని పట్టించుకునే అవసరం ఉండదు. అంటే మన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉన్నా, లేకపోయినా ఏమాత్రం దిగులుపడము. భగవంతుని యొక్క దివ్యశక్తి పవనాలు తమ నావను సరైన మార్గంలో నడిపిస్తా యన్న విశ్వాసం కలుగుతుంది.

మనకు కలిగే దివ్యదర్శనాలు సరైనవే అని నిరూపించేందుకు మరో రెండు నిదర్శనాలున్నాయి. అవి ధన్యతమ స్థితి, దృఢవిశ్వాసం. నిజమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి పరమానందాన్నీ, పరమశాంతినీ మనలో నింపి, ధన్యతమ స్థితికి చేర్చుతుంది. అంటే జీవితం సఫలం అయిందన్న సంతృప్తిని ఇస్తుంది. మాటలలో వివరించలేని ఒక అంతర్బుద్ధి మనందరిలోనూ దాగివుంది. మనకు కలిగిన ఈ దివ్యదర్శనాలు నిజమని ఆ అంతర్బుద్ధికి అవగతం అవుతుంది. ఎందుకంటే ఆ అంతర్బుద్ధికి తనదైన జ్ఞానకాంతితో పాటు దృఢవిశ్వాసం కూడా ఉంటుంది. క్రమశిక్షణ, బ్రహ్మచర్యం, వైరాగ్యాలతో కూడిన పవిత్రమైన జీవితం గడిపినవారు, కృత్రిమమైన దివ్యదర్శనాల వలన మోసపోరు. నిజమైన దివ్యదర్శనం లేదా ఆధ్యాత్మికానుభూతి తనకు తానే నిదర్శనంగా నిలుస్తుంది.

మితిమీరిన ఉత్సాహం గల సాధకులు మనస్సు తయారుచేసే కృత్రిమమైన దర్శనాల వలన తప్పుదోవ పడుతుంటారు. వారు సరైన మార్గంలో ఉన్నారో లేరో ఎలా తెలిసేది? వేదాంతం ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించడం కోసం మూడు గీటురాళ్ళను ప్రమాణాలుగా ఏర్పరిచింది. అవి – శ్రుతులు (వేదాంత గ్రంథాలు), అనుభవం, యుక్తి. బృహదారణ్యకోపనిషత్తులో ఈ విషయం మీద ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందిన శ్లోకాలు ఉన్నాయి:

... ఆత్మా వా అరే ద్రష్టవ్యః శ్రోతవ్యో
మన్తవ్యో నిదిధ్యాసితవ్యో మైత్రేయి... ॥ *(2.4.5, 4.5.6)*

ఆత్మను గురించి ముందు వినాలి. ధ్యానించాలి. అన్వేషించాలి. చివరకు సాక్షాత్కరించుకోవాలి.

ఆత్మసాక్షాత్కారం కోసం మనం చేసే ప్రయత్నాలలో, మనకు మొట్టమొదటి సహాయం వేదాంత గ్రంథాలు లేదా జ్ఞానోదయం పొందిన ఆచార్యుని వలన లభిస్తుంది. ఆత్మ గురించి మొక్కుబడిగా గ్రంథాలు పఠించినంత మాత్రాన సరి పోదు. వాటిలోని గూఢార్థాన్ని గురించి లోతుగా విచారించాలి. మనం సాక్షాత్కారాన్ని పొందగలమన్న దృఢవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. సరైన దృక్పథం ఉన్న సాధకునికి సంపూర్ణంగా వికాసం పొందిన గురువు ఆధ్యాత్మిక విద్యను బోధించిన మరుక్షణమే సాక్షాత్కారాన్ని పొందుతాడన్న లోకోక్తి అతిశయోక్తి కాదు. కానీ ఇలా జరగడానికి సాధకుడు రాజీలేని నీతిమంతమైన జీవితాన్ని గడుపుతూ, పవిత్రమైన హృదయాన్ని కలిగి ఉండాలి.

పరమసత్యాన్ని పరోక్షంగా కాక, నేరుగా మనమే సాక్షాత్కరించు కోవాలన్నది ఆధ్యాత్మిక జీవితపు ధ్యేయం. అంతేకానీ పరమసత్యాన్ని గురించిన గుడ్డినమ్మకం కలిగి వుండడం ఆధ్యాత్మికత లేదా మతం కాదు. పాశ్చాత్య దేశాలలో నమ్మకాన్నే మతానికి పునాదిగా భావిస్తారు. అది సరి కాదు. సత్యసాక్షాత్కారమే ఆధ్యాత్మికత లేదా మతం. ఆధ్యాత్మిక సత్యాలను మనం స్వయంగా, మన జీవితంలో నిర్ధారించుకోవాలి. అది కూడా ఒకసారి కాదు, పదేపదే చేసుకోవాలి. అసలు ఏమీ అనుభూతులే లేని పరిస్థితి కంటే పరమసత్యాన్ని ఈషణ్మాత్రమైనా దర్శించడం మెరుగు. కానీ, ఆ క్షణమాత్ర దర్శనంతో అంతా అయిపోయినట్టు కాదు. పరమసత్యం మన కళ్ళకు కట్టినట్లు కనబడితేనే, మనం గమ్యాన్ని చేరుకున్నట్లు. అంతేకాక, మనకు కలిగిన అనుభూతులు, శాస్త్రాలలో వ్రాయబడిన అనుభూతులతో సరిపోలాలి.

చివరకి, శాస్త్రంలో వ్రాయబడిన విషయాలనూ, మన సొంత అనుభూతు లను కూడా హేతుబద్ధత కోసం పరిశీలించాలి. దీని వలన మన శాస్త్రాల నుండి మనకు లభించిన భావాలు మరింత స్పష్టంగా అర్థమవుతాయి. అంతేకాక మన పట్ల మనకు ఉన్న జ్ఞానం పెంపొందుతుంది. హేతుబద్ధత కోసం వెతుకుతున్నప్పుడు స్వయం-విశ్లేషణ చాలా సహాయం చేస్తుంది. ఈ ప్రపంచంలో ఏది శ్వాశ్వతమైనది, ఏది అశాశ్వతమైనది అన్న విశ్లేషణను కూడా చేయవచ్చును. శాస్త్రాలను లేదా సద్యోవబోధను ఆధారం చేసుకోకుండా, నిస్సారమైన వాదోపవాదాల వలన పూర్తి విరుద్ధ భావనలు లేదా నాస్తికత్వం నెలకొనే ప్రమాదం ఉంది. చివరకు ఆధ్యాత్మిక జీవనం నాశనం కావచ్చు. సంకుచితమైన మనస్తత్త్వం కలవారికి జీవితంలో విషాదం తప్ప మరి ఏదీ మిగలదు.

ఈ విధంగా, శాస్త్రజ్ఞానం, అనుభవం, హేతువు – ఈ మూడూ ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి పరీక్షలుగా నిలుస్తాయి. ఈ పరీక్షలను అన్ని స్థాయిలలో ఉన్న సాధకులూ చేసుకోవచ్చు.

ఆధ్యాత్మిక జీవనం పట్ల నిజమైన ఉత్సుకత, తపన ఉన్న సాధకులు తమ చుట్టూ ఉన్న ప్రతి విషయం నుంచీ ఏదో ఒక పాఠాన్ని నేర్చుకుంటారు. జీవితం లోని ప్రతిక్షణాన్నీ సత్యాసత్యాల విచక్షణతో గడుపుతారు. నిజానికి తన హృదయంలో ఏది శాశ్వతమో ఏది అశాశ్వతమో తెలిపే వివేకజ్యోతిని ప్రతి సాధకుడూ అత్యంతజాగరూకతతో కాపాడాలి. ఏ సంఘటన అయినా, ఏ ఆలోచన అయినా, అతని దృష్టిపథానికి అందకుండా జరగకూడదు. అటువంటి సాధకునికి విశ్వమంతా జ్ఞానాన్ని పంచే పాఠశాలే!

స్వప్నం - సత్యం

కలలు అంటే ఏమిటి? ఒక చిన్న అబ్బాయి తనకు వచ్చిన కలల గురించి, వివరంగా తన తల్లికి చెప్పాడు. అంతా విన్న తర్వాత ఆమె, "జానీ! అసలు కల లంటే ఏమిటి?" అని ప్రశ్నించింది. "మనం నిద్రలో చూసే చలనచిత్రాలు!" అని పిల్లవాడు బదులిచ్చాడు. స్వప్నాలలో చాలా రకాలున్నాయి. కొన్నిటికి అర్థం ఏమీ ఉండదు. మరికొన్ని, మన లోని కోరికలకు ప్రతీకలు. అరుదుగా ఆధ్యాత్మిక విలువ గల స్వప్నాలు కూడా వస్తుంటాయి. ఒక్కోసారి మనకు వచ్చే కలలు, మన గతానికి, లేదా మన గతజన్మలకు సంబంధించినవి అయివుంటాయి. మన కలలను జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే, వాటిలో మనం కలిసే మనుష్యులు, జరిగే సంఘటనలు, ప్రస్తుత జన్మకు సంబంధించినవి కావని అర్థం అవుతుంది. కొన్ని స్వప్నాలు మన భవిష్యత్తును తెలుపుతాయి. 1940 సంవత్సరంలో నేను స్వీడన్ దేశంలో ఉండే వాణ్ణి. ఒక రోజు రాత్రి, అక్కడినుంచి వేరేచోటికి పంపవలసిన రెండు వేల ఫ్రాంకులను వెంటనే పంపాలన్న భావన నాకు వచ్చింది. నేను వెంటనే అమలు చేశాను. ఆ తర్వాత, యుద్ధం వలన అత్యవసర పరిస్థితి వచ్చింది. చిన్నచిన్న మొత్తాలను మాత్రమే బయటకు పంపాలని కొత్త శాసనం వచ్చింది! అబ్రహాం లింకన్, తన హత్యను గురించి తానే ఒక విస్పష్టమైన స్వప్నంలో చూచాడు. అంతేకాదు తోటివారికి వివరించాడు కూడా!

కొన్ని స్వప్నాలు మనలో దాగివున్న కోరికలను, భావగ్రంథులను లేదా మానసిక సంక్లిష్టాలను ప్రతిబింబిస్తాయి. చాలా కలలు సూచనప్రాయంగా కొన్ని

విషయాలను తెలుపుతాయి. వాటిని సరిగా అన్వయించుకోవడం తెలియాలి. ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందిన మానసిక నిపుణులు ఫ్రాయిడ్, యూంగ్ కలలకు చాలా ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చారు. అవి రోగి మానసిక స్థితిని తెలియజేస్తాయని వారు నమ్మారు. కానీ వారి వివరణలు అన్నీ సరైనవి కావు. మనలో అణగదొక్క బడిన లైంగిక వాంఛలకు కలలు ప్రతీకలని ఫ్రాయిడ్ విపరీతంగా విశ్వసించాడు. అది ఏ మాత్రం నిజం కాదు. మన మనస్సులోకి తొంగిచూచి, అది పని చేస్తోందో లేదో తెలుసుకోవడానికి మాత్రమే, కలలు పనికివస్తాయి. మన స్వప్నాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే, మన వ్యక్తిత్వంలో మనకు తెలియకుండా దాగి ఉన్న దృక్కోణాలు బయటకు వస్తాయి. మనం అనుకుంటున్నంత మంచివారం మనం కాకపోవచ్చు! మనలోని చీకటి కోణాలను అవి వెలికితీసి చూపించవచ్చు. కానీ భయపడవలసిన పని లేదు. మీ గురించి మీకు తెలిసిన నిజాలు, మీలోని పట్టుదలను మరింత పెంచి, మిమ్మల్ని మరింత నీతిమంతులుగా చేయాలి. ఆ దోషాలను అధిగమించే బలాన్ని అవి మీకు చేకూర్చాలి.

ఒక్కొక్కసారి స్వప్నాలు మన అంతరంగంలోని గభీరమైన లోతుల నుంచి బయటకు వస్తాయి. రాబర్ట్ లూయిస్ స్టీవెన్సన్, డా.జెకల్ మరియు హైడ్ అనే వ్యక్తుల గురించి కలగని, వారి చరిత్రనే నవలగా వ్రాశాడు. జర్మనీ దేశానికి చెందిన ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త కెకులే, బెంజీన్ అనే పదార్థపు అణు నిర్మాణాన్ని ఒక కలలో చూచి, కనిపెట్టాడు. ఆతడు ఒక రోజు రాత్రి చలికాలపు నెగడు వద్ద కునుకు తీస్తున్నాడు. అప్పుడు వచ్చిన కలలో, అనేక అణు నిర్మాణాలు అతని కళ్ళముందు తారట్లాడసాగాయి. వాటిలో ఒక నిర్మాణం ఒక వృత్తంలాగా తన రెండు చివరలనూ కలుపుకుని కనిపించింది. రెండు పాములు ఒక దాని తోకను మరొకటి తినడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లు మనం ఊహించుకోవచ్చు. వెంటనే నిద్రలేచి ఆ రాత్రంతా, బెంజీన్ అణు నిర్మాణాన్ని, అణువుల అనునాద సిద్ధాంతాన్ని వివరించే సమీకరణాల మీద అతడు పనిచేశాడు.

మనలోని జీవాత్మ యొక్క ఆధ్యాత్మిక తృష్ణను ప్రతిబింబించే విధంగా కొన్ని స్వప్నాలుండవచ్చు. ఒక రోజు కలలో, నా గురువులైన బ్రహ్మానంద స్వామికి, "సకల చరాచర సృష్టిలోనూ దివ్యత్వాన్ని చూడడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను" అని జాబు వ్రాశాను! ఆయన కలలోనే, "ప్రతి వస్తువులో ఉన్న పరిపూర్ణత్వాన్ని దర్శించు. అనంతమైన దాన్ని అనంతం కాని వాటిలో కూడా చూడు!" అని సమాధానం వ్రాశారు! తర్వాత కొన్ని రోజులపాటు ఈ విషయం మీదే ధ్యానించాను.

కొన్ని స్వప్నాలలో ఆధ్యాత్మిక సత్యాలు సాక్షాత్కరిస్తాయి. కొంతమందికి పారవశ్యం కలిగించే దివ్యదృశ్యాలు అగుపడవచ్చు. మరికొందరు సాధకులు మంత్ర దీక్ష కూడా పొందుతుంటారు. తర్వాత వారు యథార్థంగా గురువు వద్ద దీక్ష తీసుకున్నప్పుడు, అదే మంత్రాన్ని తిరిగిపొందినట్లు గుర్తిస్తుంటారు. శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష శిష్యులు, మాతృదేవి శారదాదేవి జీవితాలలో ఇటువంటి సంఘటనలను చూడవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో దారి కానరాక కొట్టుమిట్టాడే సాధకులకు ఈ దివ్య దర్శనాలు ఎంతో ప్రోత్సాహాన్ని ఇచ్చి, తమ పురోగతి పట్ల స్పష్టమైన అవగాహనను ఇస్తాయి. ఈ దర్శనాల ద్వారా పొందిన ఆనందం చాలాకాలం వరకూ ఉంటుంది. కానీ, మరింత పవిత్రత వైపు, నీతిమంతమైన జీవితం వైపు, సునిశ్చలమైన ధ్యానం వైపు, మనల్ని ఆ అనుభూతి నడిపించకపోతే, లాభం ఏమీ ఉండదు. మరొక విషయం ఏమిటంటే, మనకు లభించే అనుభూతులు మనం అప్రమత్తంగా ఉన్నప్పుడే లభించాలి. అలాకాని అనుభూతులకు ఆధ్యాత్మికపరమైన విలువ ఏమీ ఉండదు.

స్వప్నాలలో కనిపించే అంతర్గతమైన జ్ఞానకాంతికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. బృహదారణ్యకోపనిషత్తులో ఈ విషయం గురించి ఒక మంచి చర్చ ఉంది. ఒకసారి జనక మహారాజు ఆస్థానానికి యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి విచ్చేస్తాడు. 'ఒక మనిషి ఏ విధమైన కాంతి సహాయంతో చూస్తాడు? పనిచేస్తాడు?' అంటూ ఒక ప్రశ్నల పరంపరను జనక మహారాజు ఆయన పైకి సంధిస్తాడు. ఆ మహర్షి తగిన సమాధానాలు ఇచ్చాడు. మామూలుగా మనిషికి సూర్యుడు కాంతిని ఇస్తాడు. ఆ సూర్యుడు అస్తమించినప్పుడు, చంద్రుడు కాంతినిస్తాడు. చంద్రుడు లేనప్పుడు అగ్ని, ఆ అగ్ని ఆరిపోయినప్పుడు శబ్దం మనిషికి పని చేయడంలో సహాయపడతాయి. చివరకు, ఆ మహారాజు, "సూర్యచంద్రులు, అగ్ని, శబ్దం – ఇవేమీ లేని పరిస్థితులలో ఎవరు మనిషికి కాంతినివ్వగలరు?" అని ప్రశ్నిస్తాడు. "ఆ పరిస్థితులలో ఆత్మ మాత్రమే కాంతిని ఇవ్వగలదు" అని ఆ మహర్షి ఆ చర్చను పరిసమాప్తం చేస్తాడు (బృహదారణ్యకోపనిషత్తు 4.3.2–6). తక్కిన కాంతులు బాహ్యామైనవి కావడం వలన మనిషి మేలుకుని ఉన్నప్పుడే అవి సహాయం చేయగలవు. కానీ మనిషి స్వప్నావస్థలో ఉన్నప్పుడు లేదా గాఢనిద్రలో ఉన్నప్పుడు ఆత్మ యొక్క కాంతి మాత్రమే అతనికి తోడు ఇవ్వగలదు. దానితోనే అతడు ఆనందిస్తాడు. ఆ ఆత్మ స్వయం–ప్రకాశకము. ఆ ఆత్మను మరొక వస్తువు ప్రకాశింపజేయలేదు.

జ్ఞానోదయం కలిగినప్పుడు ఈ స్వయం ప్రకాశకమైన ఆత్మ ఒక్కటే, తన పూర్తి వైభవంతో వెలుగొందుతుంది.

ఆధునిక మానవుడు నిద్రను మాత్రమే విశ్రాంతి సమయంగా పరిగణిస్తాడు. పాశ్చాత్య దేశాలలో నిద్ర పారమార్థిక చర్చలలో ఒక విషయంగా ఎన్నడూ పాలుపంచుకోలేదు. కానీ మన ఉపనిషత్తులలో గాఢనిద్రను గురించిన ఉన్నతమైన పారమార్థిక చర్చలను చూడవచ్చు. బృహదారణ్యకోపనిషత్తులో ఈ విధంగా చెప్పబడింది:

గ్రద్ద ఆకాశంలో ఎగిరి ఎగిరి, బాగా అలిసిపోయిన తర్వాత, తన రెక్కలను పూర్తిగా చాపి, మరి రెపరెపలాడించకుండా, తన గూటికి చేరుకుంటుంది. అలాగే మనలోని ఆత్మ తన స్వస్థలానికి వెళ్ళి, ప్రశాంతంగా నిద్రించడానికి తహతహ లాడుతూ ఉంటుంది. వేరే కోరికలు, కలలు తన నిద్రకు అడ్డురాకూడదని అనుకుంటూ ఉంటుంది (బృహదారణ్యకోపనిషత్తు 4.3.19).

ఆ ఉపనిషత్తు గాఢనిద్ర గురించి ఇంకా ఇలా చెపుతుంది: గాఢనిద్రలో ఒక తండ్రి తాను తండ్రినన్న విషయాన్నీ, ఒక తల్లి తాను తల్లినన్న విషయాన్నీ, ఒక హంతకుడు తాను హంతకుడినన్న విషయాన్నీ, ఒక తపస్వి తాను తపస్వినన్న విషయాన్నీ మరచిపోతారు (4.3.22). ఆ స్థితిలో కన్నులు చూడవు; చెవులు వినవు; నాలుక రుచి ఎరుగదు, మాట్లాడదు; ఎందుకంటే ఈ జ్ఞానేంద్రియాలు పనిచేయడానికి ఏదో ఒక విషయం కావాలి కదా! ఆ నిద్రలో మనిషిలోని జీవాత్మ పరమాత్మతో ఐక్యతను పొంది, పరమానందాన్ని అనుభవిస్తుంది. అనంతమైన సాగరంలోని నీటిరాశిలా, చైతన్యపు మహోన్నతరాశి మాత్రమే మిగులుతుంది *(బృహదారణ్యక ఉపనిషత్తు 4.3.32).* జ్ఞానోదయం పొందిన తర్వాత అనుభవించే పూర్తి స్వేచ్ఛాయుత మైన స్థితితో, ఈ గాఢనిద్రను పోల్చవచ్చు. కానీ వీటి రెంటి మధ్యా ఉన్న తేడా అపారం. సాధకుడు గాఢనిద్రలో అసమానమైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడన్నది నిజమే కానీ, ప్రాపంచిక బంధాల నుంచీ, జన్మసిద్ధమైన అజ్ఞానం నుంచీ విముక్తి పొందడు. నిద్ర నుంచి మేల్కొన్న తర్వాత తిరిగి పూర్వపు మనిషిగానే మిగులుతాడు. పాత రుగ్మతలు, దిగుళ్ళు, పరిమితులు మళ్ళీ ఆవహిస్తాయి. కాబట్టి ఆ గాఢనిద్రలోని అనుభూతిలాంటి దానిని అప్రయత్నంగా కాక, ప్రయత్నపూర్వకంగా మన సొంతం చేసుకోవాలి.

శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో నగరంలోని ఒక ఆదివారపు పాఠశాలలో పాఠం జరుగుతోంది. మనుషులందరూ దేవుని బిడ్డలేనని ఉపాధ్యాయురాలు పిల్లలకు

చెపుతోంది. ఒక చిన్నపిల్లవాడు, "మరి అలా అయితే, అల్‌కట్రాజ్ ద్వీపంలోని జైలులో ఉండేవారు కూడా దేవుని బిడ్డలేనా?" అని ఎదురు ప్రశ్నించాడు. ఉపాధ్యాయురాలు బిత్తరపోయి, ఒక్క క్షణం నిరుత్తరురాలై నిలబడింది. ఇంతలో ఒక చిన్న అమ్మాయి, "అవును వారు కూడా దేవుని బిడ్డలే, కానీ ఆ విషయం వారికి తెలియదు!" అని సమాధానం అందించింది. గాఢనిద్రలో మనం భగవంతునిలో ఐక్యం చెందుతాము. కానీ మేలుకున్నాక ఆ విషయం మనకు ఏమాత్రం స్ఫురించదు. మన నిజతత్త్వాన్ని మరచిపోయి, మూర్ఖత్వంతో ప్రవర్తిస్తుంటాము. ఈ ప్రపంచం ఒక కారాగారం; మన యథార్థ స్వరూపాన్ని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోలేకపోవడం వలన మనం ఇక్కడ బందీలుగా మగ్గుతున్నాము. గాఢనిద్రలో ఆత్మతో మనం పొందే సన్నిహితత్వాన్ని, మేలుకొని ఉన్నప్పుడు కూడా పొందగలగాలి. ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి మాత్రమే పరిపూర్ణమైన ఉపశమనాన్నీ, ప్రశాంతినీ, ఆనందాన్నీ ఇచ్చి, ఆపైన జ్ఞానాన్ని, పవిత్రతనూ మనలో నింపి, చివరకు మనల్ని పరమగమ్యం వైపు తీసుకువెళుతుంది.

ఒకసారి బేలూరుమఠ ధ్యానమందిరంలో శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష శిష్యులు ప్రేమానంద స్వామి ధ్యానం చేస్తున్నారు. అలా చేస్తూనే ఆయన సమాధిస్థితిలోకి వెళ్ళిపోయారు. ఈ విషయం తెలియక, కొత్తగా చేరిన బ్రహ్మచారి ఒకరు ఆయనను ఏదో పని మీద పిలిచాడు. ఆయనకు స్పృహే లేదు. చాలా సేపటి తర్వాత స్పృహలోకి వచ్చిన ఆయనను, "మీరు నిద్ర పోతున్నారా?" అని అమాయకంగా ప్రశ్నించాడు. జవాబుగా ఆయన, "నా నిద్రను నిద్ర పుచ్చాను! ...." అని ఒక బెంగాలీ పాటను పాడారు (Apostles of Sri Ramakrishna , P 139 - 40). జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి అవస్థాత్రయాన్ని దాటి నాలుగవదైన తురీయావస్థకు ఆ సమయంలో ఆయన చేరుకున్నారు. అంటే మెలకువనూ, కలలు కనే స్థితినీ, గాఢనిద్రనూ దాటి మహాచైతన్యస్థితికి ఆయన చేరుకున్నారు. ఒకసారి శ్రీరామకృష్ణుల మరో ప్రత్యక్ష శిష్యులు తురీయానంద స్వామి తాను నిద్రను ఎలా జయించారో వివరించారు. జీవులందరూ నిద్రాహార విషయాలలో కొన్ని నియమాలను పాటిస్తారు. అలాగే ఆయన తన నిద్రను 'జయించాలి' అని అనుకున్నారు. తన ఆలోచనలను అన్నింటినీ అణచివేసి, నిద్రరాబోయే ముందు తన సంకల్పశక్తితో దాన్ని అడ్డుకున్నారు. ఈ విధంగా సాధన చేస్తూ చేస్తూ, తన నిద్ర క్షీణిస్తున్నదని ఆయన తెలుసుకున్నారు. ఆ సమయంలో ఒక సన్ననిపొర మాత్రమే పరబ్రహ్మాన్ని తన

నుండి వేరు చేస్తున్నదని గమనించారు. మహాచైతన్యస్థితి యొక్క తొలిమెట్టు వద్దకు ఆయన చేరుకున్నారని మనం తెలుసుకోవాలి.

ఇంద్రియాలకు గోచరమయ్యే మానసిక శక్తుల వెనుక మర్మం

మనలోని చైతన్యంలో ఎన్నో స్థాయిలున్నాయి. ఇంద్రియజ్ఞాన స్థాయిలో మనం వస్తువులను చూడడం, తెలుసుకోవడం చేస్తుంటాము. మనం ఆలోచిస్తున్నప్పుడు లేదా ఊహలలో తేలిపోతున్నప్పుడు తాత్కాలికంగా ఇంద్రియ స్థాయి నుంచి మనస్సు ఉన్న స్థాయికి చేరుకుంటాము. సాధారణంగా మనలో చాలా మందికి ఈ స్థాయి గురించి ఎక్కువ తెలియదు. మనస్సు పనిచేసే విధానం గురించి మనకు పాక్షికమైన జ్ఞానం మాత్రమే ఉంది. అంతకంటే ఎంతో ఉన్నతమూ, విశాలమూ అయిన విశ్వమనస్సు గురించి మనకు ఏమీ తెలియదని చెప్పుకోవాలి. మహోన్నతమూ, అపరిమేయమూ అయినందువలన దాన్ని 'మహత్' అని పిలుస్తారు. మనందరి మనస్సులు ఆ విశ్వచైతన్యంలో వేర్వేరు భాగాలేనని చెప్ప వచ్చు. అక్కడ జరిగే చిత్రవిచిత్ర విషయాల గురించి, అక్కడ దాగివున్న శక్తుల గురించి మనకు ఏమాత్రం తెలియదు. భౌతిక ప్రపంచంలోని రకరకాల శక్తులను మనం లోబరుచుకుని ఇష్టానుసారం వాడుతున్నాము. అలాగే ప్రాణశక్తిని కూడా ఇష్టానుసారం ఉపయోగించుకోవచ్చు. కొంతమందికి ఇటువంటి శక్తులు సహజ సిద్ధంగా అబ్బుతాయి. వార్సా నగరంలో వస్తువుల లోపల దాగివున్న విషయాలను కనిపెట్టగల స్త్రీని నేను కలుసుకున్నాను. ఆమె ఒక యంత్రాన్ని పరీక్షించి, ఏ భాగంలో సమస్య ఉందో వెంటనే చెప్పగలదు. నవనవలాడే గులాబీలను, ద్రాక్ష పళ్ళను, ఇంకా ఎన్నో వస్తువులను శూన్యం నుండి తయారుచేయగల ఒక మనిషిని హైదరాబాదు నగరంలో కలుసుకున్నట్లు వివేకానంద స్వామి తన ఉపన్యాసంలో చెప్పారు (CW , 2.11 - 12)

అందరికీ అంతోఇంతో మానసిక శక్తులుంటాయి. ప్రాణశక్తి అందరిలోనూ పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అధిక శాతం ప్రజలచేత ఈ శక్తి ఇంద్రియసుఖతృష్ణను సంతృప్తి పరచుకోవడానికి, ప్రాపంచిక జీవితపు విజయాల కోసం వాడబడుతోంది. ఇలా ఇంద్రియసుఖాల వేటలో వృథా చేయకుండా ఈ శక్తిని పొదుపు చేయగలిగితే, అది మనలో సంచితం కావడం మీరే గమనించవచ్చు. అలా సంచితమైన శక్తిని ఆధ్యాత్మికమార్గంలో ఎలా ఉపయోగించాలో మనం నేర్చుకోవాలి. ఇలా నేర్చుకోవడం కోసం మహాత్ముల సహాయం తప్పనిసరి. లేకపోతే ఈ ప్రాణశక్తి

ఇతరమార్గాలలో దుర్వినియోగం చేయబడి, తద్వారా అల్పమైన అతీంద్రియశక్తులు మన వశం కావచ్చు. ఎక్కడో జరుగుతున్న విషయాలను తెలుసుకోవచ్చు లేదా దూరపు శబ్దాలను వినవచ్చు. మరొకరి ఆలోచనలను చదివే శక్తి కూడా పట్టుబడ వచ్చు. కొంతకాలం పాటు ఈ శక్తులు మనకు కొంత వినోదాన్ని ఇచ్చినా, వీటికి ఆధ్యాత్మికపరమైన విలువ శూన్యం. నిజానికి మన ఆధ్యాత్మికపథంలో ఇవి అవరోధాలుగా పనిచేస్తాయి. అపరిమితమైన ఆనందాన్ని, జీవితం సఫలమైనదన్న సంతృప్తిని, ప్రాపంచిక దుఃఖాల నుంచి విముక్తిని, ఈ శక్తులు ఎప్పటికీ ఈయలేవు. అవి కేవలం మన అహంకారాన్ని పెంచడంలో సహాయపడతాయి!

జ్ఞానోదయం పొందిన మహనీయులు వీటికి ఏమాత్రం ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వరు. ఒకవేళ వారికి ఇటువంటివి లభిస్తే, వాటిని ఎంతో జాగ్రత్తతో ఇతరుల బాగు కోసం ఉపయోగిస్తారు. ఉదాహరణకు, బ్రహ్మానంద స్వామిని ఆధ్యాత్మిక శక్తులకు పెన్నిధి అని చెప్పవచ్చు. ఆయన వాటిని ఎంతో విజ్ఞతతో ఇతరుల మంచి కోసం ఉపయోగించే వారు. ఆయనకు దివ్యదృష్టి ఉండేది. ఒక యువకుణ్ణి, "జాగ్రత్తగా ఉండు! నిన్ను కారుమబ్బులు చుట్టిముట్టి ఉన్నాయి. నలభై సంవత్సరాల వయస్సులో నీకు ప్రమాదం సంభవించవచ్చు!" అని హెచ్చరించారు. తర్వాత రోజులలో అతడు పిచ్చివాడిగా మారి, నలభై సంవత్సరాల ప్రాయంలో చనిపోయాడు.

బ్రహ్మానంద స్వామి తమ శిష్యుల భూతభవిష్యత్తులను దర్శించగలిగేవారు. నేను కళాశాలలో చదువుతున్న రోజులలో ఆయనను దర్శించాను. బలరాం బోసు గృహంలో ఆయన ఉన్నప్పుడు నేను నా స్నేహితుడు ఆయన వద్దకు వెళ్ళాము. నా స్నేహితుని అరచేతిని చూపమని ఆయన అడిగారు. హస్తాన్ని పరిశీలించిన ఆయన, "కామం వలన నీ ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కొన్ని సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. శ్రీరామకృష్ణుల అనుగ్రహం ఉంటే ఆ కామం మటుమాయమవుతుంది," అని జోస్యం చెప్పారు. నా చేతిని కూడా చూడమని ప్రేమానంద స్వామి అర్థించారు. కానీ ఆయన నా చేతిని చూడడానికి ఉత్సుకత చూపలేదు. నేను చాలా నిరుత్సాహ పడ్డాను. తర్వాత కొన్ని రోజులకు బ్రహ్మానంద స్వామి తన అనుయాయులకు నేను కూడా సాధువుగా మారతానని చెప్పారని తెలిసింది. నా సంతోషానికి అవధులు లేవు. ఆ మాటలను ఆయన ఆశీర్వచనాలుగా భావించి పొంగిపోయాను. బ్రహ్మానంద స్వామి చెప్పినట్లే జరిగింది. నేను మఠంలో చేరి సన్న్యాసదీక్ష

తీసుకున్నాను. నా స్నేహితుడు వివాహం చేసుకున్నాడు. అయినా అతడు రామకృష్ణ భక్తునిగా కొనసాగాడు.

1917 సంవత్సరంలో బెంగుళూరు నగరంలో ఉన్నప్పుడు, ప్రేవులలో సమస్య తలెత్తి, జ్వరం వచ్చింది. నన్ను ఆసుపత్రిలో చేర్పించారు. ఒకరోజు ఉదయం ఒక వృద్ధుణ్ణి నా పక్కనే ఉన్న పడక మీదికి తెచ్చారు. సాయంత్రానికి అతడు మరణించాడు. మృత్యుభయం ఏమాత్రం లేకపోయినా, శారీరకమైన బాధలను తట్టుకోలేక నేను కూడా మరణిస్తే బాగుండును అన్న ఆలోచన వచ్చింది. ఆ ఆలోచన మనస్సులో బలపడిన వెంటనే, బ్రహ్మానంద స్వామి దర్శనం అయింది. ఆయన, "నీవు ఎలా మరణిస్తావు? ఇంకా నీవు శ్రీరామకృష్ణుల పని ఎంతో చేయాలి!" అని చెప్పి అదృశ్యమయ్యారు. ఈ దివ్యదర్శనం నా దృక్పథాన్ని పూర్తిగా మార్చివేసింది. నేను అమితమైన శాంతి భావం, హృదయపూర్వకమయిన శరణాగతి పొందాను. తర్వాత నా వ్యాధి నయమైంది. చాలామంది బ్రహ్మానంద స్వామి శిష్యులకు ఇటువంటి అనుభూతులు కలిగాయి. ఆయనకు ఎన్నో మానవాతీత శక్తులు ఉన్నా, వాటిని ఎంతో విజ్ఞతతో ఇతరుల మేలు కోసం మాత్రమే ఉపయోగించేవారు.

మానవాతీత శక్తులలో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. శ్రీరామకృష్ణుల జీవితచరిత్ర చదువుతుంటే చంద్ర, గిరిజ అనే ఇద్దరు మనకు తారసపడతారు. వారిద్దరి గురువు అయిన భైరవి బ్రాహ్మణి వారిని శ్రీరామకృష్ణులకు పరిచయం చేస్తుంది. వారిలో చంద్ర మానవ నేత్రాలకు కనిపించకుండా పోయే శక్తిని సంపాదించాడు. కానీ మానసికమైన పవిత్రత లేకపోవడం వలన, ఇతరుల గృహాలను రహస్యంగా దర్శించడం ప్రారంభించాడు. లైంగికపరమైన కోరికలకు బానిసగా మారి, చివరకు తన శక్తిని కోల్పోయాడు. అలాగే గిరిజకు కూడా ఒక శక్తి ఉండేది. దాన్ని గురుదేవులకు ఒక రాత్రి అతడు చూపాడు. ఆ రాత్రి గురుదేవులు, అతడు, శంభుచరణ్ మల్లిక్ ఇంటి నుంచి తిరిగివస్తున్నారు. చిమ్మచీకటి కావడంతో త్రోవ కనిపించక గురుదేవులు ఇబ్బందిపడుతున్నారు. గిరిజ తన వెనుక భాగం నుంచి ఒక కాంతిపుంజాన్ని వెలువరించాడు. వారిద్దరూ ఆ కాంతిలో చక్కగా త్రోవ చూచుకుంటూ కాళికాలయానికి తిరిగివచ్చేశారు. అయితే యోగులకు యోగి అయిన శ్రీరామకృష్ణులు అటువంటి చౌకబారు ప్రదర్శనలను ఎన్నడూ చేయలేదు. తర్వాత వారిద్దరికీ ఉన్న శక్తులను తనలో లయం చేసేసుకుని, వారిని

భగవన్మార్గంలో ముందుకు నడిపించడానికి శ్రీరామకృష్ణులు సహాయపడ్డారు. (Sri Ramakrishna , the great Master, page 467- 469)

గొప్పగొప్ప ఆధ్యాత్మిక గురువులందరూ ఈ మానవాతీత శక్తుల ప్రదర్శనను నిరసించారు. ఎందుకంటే ఇవి సాధకుని దృష్టిని మరల్చి, చివరకు నాశనాన్ని కొనితెస్తాయి. నిజాయతీతో సాధన చేసినవారందరికీ మానవాతీత శక్తులు లభిస్తాయి. కొంతమందికి గంట శబ్దం వినిపించవచ్చు. మరికొందరికి భౌతికమైన ఉత్పత్తిస్థానం అంటూ లేని 'అనాహతధ్వని' వినిపించవచ్చు. లేదా అద్భుతమైన కాంతి కనిపించవచ్చు. ఇవన్నీ మీరు సరైన త్రోవలో వెడుతున్నారని తెలియజెప్పటానికి నిదర్శనాలు. వీటి ఉపయోగం అంత వరకే. రహదారి పక్కన ఉన్న మార్గనిర్దేశకస్తంభాన్ని రహదారిగా మనం పొరపడకూడదు కదా! వివేకానంద స్వామి చిన్నతనంలో ఎన్నో అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతులను పొందారు. సాధారణంగా ఇంద్రియాలకు గోచరం కాని విషయాలు, ఒకసారి ఆయనకు గోచరం కావడం మొదలయ్యాయి. దీనినే 'క్లెయర్‌వాయన్స్' లేదా జ్ఞానదృష్టి అని అంటారు. హేతుబద్ధంగా ఆలోచించే వ్యక్తి కాబట్టి, ఆయన వాటిలోని సత్యాన్ని శోధించి, అవి నిజమేనని రూఢి చేసుకున్నారు. కానీ శ్రీరామకృష్ణులకు ఈ విషయాన్ని తెలియబరచినప్పుడు, ఆయన వివేకానంద స్వామిని ధ్యానం కొద్ది రోజులు మానెయ్యమని సలహా ఇచ్చారు. దానివల్ల ఆ జ్ఞానదృష్టి ప్రభావం తగ్గిపోతుందని ఆయన చెప్పారు.

మనలో చాలామంది దెయ్యాలు, ప్రేతాత్మల విషయంలో ఎంతో ఉత్సుకత చూపిస్తారు. నిజమైన ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి ఈ వికృత భూతాలతో ఏమాత్రం పనిలేదు. కానీ ఇది మానవ సహజం. అందువలన ఎంతో మంది భూతప్రేత పిశాచాల గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక సాధన చేస్తున్నామన్న భావనలతో సమయాన్ని వృథా చేసుకుంటుంటారు. అభేదానంద స్వామి వ్రాసిన 'లైఫ్ బియాండ్ డెత్' అన్న పుస్తకాన్ని మీరు చదివేవుంటారు. ఆయన పాల్గొన్న ఇటువంటి సమావేశాలను గురించి అందులో చర్చించారు. భారతదేశంలో ఎవరినైనా ప్రేతాత్మ ఆవహిస్తే, వారిని ఏదైనా దేవాలయానికి లేదా మాంత్రికుని వద్దకు తీసుకుని వెళ్ళి, ప్రేతాత్మను ఉచ్చాటనం చేయిస్తారు. కానీ అమెరికాలో అలాంటి వారిని మాధ్యమంగా మార్చి, వ్యాపారం చేస్తుంటారు. ఇలా మాధ్యమంగా మారి, భూతప్రేతాదులతో సయ్యాటలాడడం అంటే, కేవలం సమయాన్ని వృథా

చేసుకోవడమే. శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్షశిష్యులు నిరంజనానంద స్వామి (నిరంజన్), గురుదేవులను దర్శించక పూర్వం, భూతప్రేతాదులకు మాధ్యమంగా వ్యవహరించే వారు. శ్రీరామకృష్ణులకు ఈ విషయం తెలిసిన వెంటనే, అలా చేయడం మాని వెయ్యమని సలహా ఇచ్చారు. ఆయన, "అబ్బాయీ! దెయ్యాలు, భూతాలు, పిశాచాలు గురించి ఆలోచిస్తే, నీవు కూడా వాటిలాగానే మారిపోతావు! కానీ భగవంతుడి గురించి ఆలోచిస్తే, నీ జీవితం దివ్యత్వంతో నిండిపోతుంది" అని వివరించారు (Apostles of Sri Ramakrishna , P 162).

గురుదేవులు తమ స్వానుభవంలో రకరకాల భూతప్రేతపిశాచాలను ఎదుర్కొన్నారు. శివుని భూతగణాలలో ఒకడైన భైరవుడు దక్షిణేశ్వరాలయంలో ఉండేవాడు. శ్రీరామకృష్ణుల గురువు తోతాపురి కూడా అతణ్ణి చూచారు. కానీ ఇతరులకు అతడు కనిపించేవాడు కాడు. ఒకరోజు పంచవటి వద్ద తోతాపురి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు, ఒక నల్లని, పొడుగైన ఆకారం చెట్టు కొమ్మల నుంచి దిగి రావడాన్ని ఆయన చూచారు. కానీ ఆయన ఏమీ కంగారు పడలేదు. ఆ ఆకారంతో, "నీకూ నాకూ భేదమే లేదు. మనిద్దరం ఆ బ్రహ్మపదార్థపు వ్యక్తీకరణలమే. కూర్చో! ధ్యానం చేద్దాము!" అని పలికారు. ఆ భైరవుడు బిగ్గరగా నవ్వుతూ మాయమై పోయాడు.

కాబట్టి ఈ ప్రేతాత్మలతో సమయం వృథా చేయకుండా, శాశ్వతానంద ప్రదాత, సర్వానికీ ఆద్యుడూ అయిన పరమాత్మ సాన్నిధ్యం కోసం ప్రయత్నించాలి. మనం మానవాతీత శక్తుల స్థాయిని దాటి, ఉన్నతమైన స్థాయిని అధిరోహించాలి. ఆ స్థితులలో మాత్రమే, మనలోని జీవాత్మ పరమాత్మతో ఐక్యం అవుతుంది. ఈ ఐక్యతను సాధించనంత కాలమూ, నిజమైన శాంతినీ, సంతృప్తినీ పొందలేము. పరమాత్మతో సంసర్గం లభించినపుడే, నిజమైన కాంతి మన హృదయాలను నింపుతుంది. అప్పుడే సర్వదుఃఖాలనూ అధిగమించగలము. పరమాత్మతో సంసర్గం వలన కలిగే ఆధ్యాత్మికానుభూతి మామూలు తెలివితేటలకు అందదు. నేరుగా ఆ పరమాత్మ నుంచే అది ఉత్పత్తి అవుతుంది. సూఫీ యోగి అల్-ఘజాలీ ఆ అనుభూతిని ఇలా వివరించాడు:

"ఏకాంతంగా ఉన్నప్పుడు నాకు జ్ఞానోదయం అయింది. ఆ అనుభూతులను వర్ణించడం సాధ్యం కాదు. మన దృష్టికి కనపడనివి, మన తెలివితేటలకు అందనివి, అయిన వస్తువులు అగుపడే విధంగా ఒక దివ్యకాంతి గోచరించింది. మనకున్న

స్పర్శజ్ఞానం వలన ఒక వస్తువును ముట్టుకున్న వెంటనే, ఆ వస్తువు వివరాలు మనకు తెలుస్తాయి. (ముట్టుకున్న క్షణంలోనే తెలుస్తాయి కాబట్టి దీన్ని 'తత్‌క్షణ జ్ఞానం' అనవచ్చు.) అలాగే సూఫీలు పాటించే పద్ధతులను పాటించడం వలన, వారి వలెనే అత్యున్నతమైన ఆధ్యాత్మిక స్థాయికి చేరి, వారు పొందిన విధంగా 'తత్‌క్షణ జ్ఞానోదయాన్ని' పొందాను."

నియోప్లెటోనిజమ్‌కు చెందిన ప్లోటినస్ అనే తత్త్వవేత్త ఈ విధంగా ప్రకటించాడు:

"అనంతమైన దాన్ని ఎలా తెలుసుకోగలము?" అని మీరు అడుగుతున్నారు. వాదోపవాదాల వలనా, తర్కం వలనా అది సాధ్యం కాదని నేను రూఢిగా చెప్ప గలను. వస్తువులను గుర్తించడం, నిర్వచించడం తర్కశాస్త్రం పని. కానీ, ఈ తర్కాని కంటే ఎంతో ఉన్నతమైన జ్ఞానం వలన మాత్రమే అనంతమైన దాన్ని తెలుసుకో గలము. పరిమితమైన శరీరం, మనస్సుల స్థాయిని దాటి, అత్యున్నతమైన స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు మాత్రమే, అనంతమైన దాని దివ్యత్వపు సారం మీకు అవగాహన అవుతుంది.

నిజమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతి మీకు ఏమి ఇస్తుంది

నిజమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతిని అది ఇచ్చే ఫలాలతోనే కొలవగలము. దివ్య దర్శనాలు, ఇతర ఆధ్యాత్మికానుభూతులు మన వ్యక్తిత్వంలో పూర్తిస్థాయి మార్పు లను తేవాలి. మనలో మంచి స్వభావాన్ని ఏర్పరిచి, మనల్ని మరింత పవిత్రులుగా, బలవంతులుగా, విశాలహృదయులుగా తీర్చిదిద్దాలి. మన చేతలలో, మన మనస్సులో మరింత ఆశాపూరకమైన దృక్పథం తేవాలి. కార్‌మలైట్ సాంప్రదాయా నికి చెందిన, పదిహేడవ శతాబ్దపు క్రైస్తవ యోగి, సెయింట్ జాన్ ఆఫ్ క్రాస్, తన ఆధ్యాత్మికానుభూతులను గురించి ఇలా వర్ణించాడు:

అవి మన ఆత్మను అద్భుతమైన రీతిలో సుసంపన్నం చేస్తాయి... మనలోని ఆత్మ, ఎంతో కాలం ప్రయత్నించినా పోగొట్టుకోలేని దోషాలు సమస్తం, ఒక్క అనుభూతి వలన సమూలంగా నిర్మూలింపబడతాయి. గొప్పగొప్ప సుగుణాలు, సాధారణ మానవులకు అందని ఆశీస్సులు మనలోని ఆత్మకు లభిస్తాయి...

బలమైన కల్పనాశక్తి గల ఒక పాశ్చాత్యదేశపు స్త్రీ, తాను శ్రీరామకృష్ణుల దర్శనాన్ని పొందానని నాతో చెప్పింది! అలాగే ఒక యువతిని ప్రేమించిన యువకునికి, ధ్యానం చేసే సమయాలలో ఆ యువతి కనిపించడం మొదలు

పెట్టింది. దివ్యజనని ఆ యువతి రూపంలో తనకు దర్శనం ఇచ్చిందని అతడు నాతో చెప్పాడు! వారితో నేను యథార్థాన్ని చెప్పక తప్పలేదు. అదేమిటంటే వారికి లభించిన దర్శనాలన్నీ వారి అభూతకల్పనలే. నిజానికి, మనకు కనిపించే దర్శనాలకు అసలు అంతే లేదు. మనకు ఉన్న కల్పనాశక్తి మరీ చురుకుగా ఉండడం వలన అవి మనకు కనిపిస్తుంటాయి. ఇవి మనిషి మనిషికీ మారిపో తుంటాయి కూడా. ఎంతో సూక్ష్మమైన ఆధ్యాత్మిక సత్యాలను కొంతవరకూ గ్రహించిన మన మనస్సు, తనలోని భావనలను ఆధ్యాత్మిక దర్శనాలుగా మనకు చూపించవచ్చు. అవి మనల్ని సరైన త్రోవలో పెడుతున్నాయో లేదో, అవి ఇచ్చే ఫలితాలను బట్టి నిర్ణయించవలసి ఉంటుంది. మనకు కలిగే భ్రాంతులు కూడా ఒక్కోసారి దివ్యదర్శనాలుగా గోచరించవచ్చు. కానీ అవి నిజం కావు. మన మనస్సు, నాడులు బలహీనంగా ఉండడం వలన అవి కనిపిస్తుంటాయి. ఈ దర్శనాలు, మానసికానుభూతులు వాస్తవమైనవే అయినా ఇవి ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచానికి కాక, వేరే సూక్ష్మప్రపంచానికి చెందినవి. వీటికి పారమార్థికపరమైన విలువ ఏమీ లేదు. అదే యథార్థమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతి అయితే, శాశ్వతమైన పరమసత్యంతో మనల్ని అనుసంధానం చేస్తుంది. దాని వలన మన స్వభావంలో, దృక్పథంలో, చైతన్యంలో చివరికి మన జీవితంలో కూడా ఎంతో మార్పు సంభవిస్తుంది. కొంచెం కఠినంగా ఉన్నా వివేకానంద స్వామి చెప్పిన ఈ మాటలు ఎంతో ముఖ్యమైనవి. "'మేము శ్రీరామకృష్ణులను చూశాము, మేము శ్రీరామకృష్ణులను చూశాము', అని చెప్పేవారికి ఆయనలో ఉన్న పవిత్రత, వైరాగ్యం, భక్తి కలగకపోతే, వారు చూసింది కేవలం 'ఒక కోతి'ని మాత్రమే!"

ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు తనకు దర్శనాలు లభించడం లేదని కలత చెందకూడదు. వాటిని చూసే స్థాయికి మనం ఎదిగినప్పుడు, తప్పకుండా అవి కనిపిస్తాయి. కాబట్టి ఓరిమితో సాధనను కొనసాగించడమే మార్గం. అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతులు కలుగుతున్నాయని ఆత్మవంచన చేసుకుంటూ బ్రతకడం వలన పతనం తథ్యం. అంతకంటే పవిత్రతను, శాంతస్వభావాన్ని కలిగిన శీలాన్ని నిర్మించుకుంటూ జీవించడం ఎంతో మేలు. క్రమబద్ధమైన ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ పొంది, తద్వారా పురోగతి సాధించాలన్న ఆతురత కలవారు, పాశ్చాత్య దేశాలలో కూడా నా వద్దకు వచ్చారు. స్విట్జర్లాండ్‌కు చెందిన ఒక మహిళకు మంచి ఆధ్యాత్మిక స్పందనలు, పవిత్రత, ప్రశాంతత ఉండేవి. కానీ ఆమె కలల ప్రపంచంలో

విహరించేది. ఆమె కల్పనాశక్తి ఒక మానసికమైన సుడిగుండాన్ని తయారుచేసింది. ఆమెను మానసిక నిపుణుల వద్దకు తీసుకువెళ్ళారు. కానీ వారు ఏమీ చేయలేక పోయారు. తన అనుభూతులను వివరిస్తూ ఆమె నాకు జాబు వ్రాసింది. నేను కొన్ని ఆధ్యాత్మికపరమైన సూచనలను చేసాను. అవి ఒక అద్భుతమైన చికిత్స లాగా పని చేశాయి. హేగ్ అనే పట్టణంలో ఒక డచ్ యువకుడు, ప్రశాంతతతో నిండిన ఒక అనుభూతిని పొందాడు. కానీ తర్వాత, ఆ అనుభూతి చేజారిపోయింది. ఆ అనుభూతిని తిరిగిపొందడానికి, క్రమబద్ధమైన ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ కోసం అతడు ఆతురతతో ఎదురుచూస్తున్నాడు. అతనికి, అతని భార్యకు సరైన పద్ధతిలో ధ్యానం ఎలా చేయాలో నేను నేర్పాను. దాని వలన వారికి ఎంతో మేలయింది.

ఒక విశ్వవిద్యాలయపు ఆచార్యుని భార్య, ఎంతో ఉత్తమమైన సంస్కారాలు కల స్త్రీ, స్పిరిచ్యువల్ టీచింగ్స్ ఆఫ్ స్వామి బ్రహ్మానంద అనే పుస్తకాన్ని చదివింది. ఆమె నా వద్దకు వచ్చి, కొన్ని పారమార్థికపరమైన ప్రశ్నలను అడిగింది. ఆమెకు పారమార్థిక దృక్పథం ఉందని నేను కనుగొన్నాను. కానీ జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళను ఆమె ఎదుర్కోలేకుండా ఉంది. ఆంతరిక జీవితానికీ, బాహ్య జీవితానికీ మధ్య సమతుల్యతను తేవాలని నేను ఆమెకు సూచించాను. ఇహ-పరాల మధ్య గల సారూప్యతను అవగాహన చేసుకోమని చెప్పాను. చేసే కర్మలనూ, అర్చననూ చక్కగా మేళవించి, మధురమైన భగవంతుని దివ్యనామంతో తన హృదయాన్ని నింపివేయమని కూడా సలహా ఇచ్చాను. ఆమె నిజాయతీగా సాధన చేసి, ఎన్నో ఉన్నతమైన మార్పులను పొందింది.

రోమారోలా వ్రాసిన ది లైఫ్ ఆఫ్ శ్రీరామకృష్ణ గ్రంథం చదివిన ఒక ప్రొటెస్టంట్ మినిస్టర్ నా వద్దకు వచ్చాడు. ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి సంబంధించిన, ఆచరణాత్మకమైన సూచనలు కావాలని వేడుకున్నాడు. అతడు ఎంతో నిజాయతీగా అడుగుతున్నాడని నేను గమనించాను. నేను అతనితో చాలాసార్లు సంభాషించి, వివిధ ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలలో తాను యథార్థంగా ఎక్కడ ఉన్నాడో ముందు గ్రహించ మని చెప్పాను. తర్వాత ఇంకా ముందుకు సాగడానికి కావలసిన సూచనలను నేను ఇచ్చాను. అతడు వాటిని చక్కగా పాటించి, తనలో ఒక నూతనమైన మానసిక సమతుల్యాన్ని సాధించాడు. అతడు చెప్పే మతప్రసంగాలు ఎంతో చక్కగా మారాయని అతని స్నేహితులు నాకు చెప్పారు. యోగ సాధన లేదా ఆధ్యాత్మిక సాధన పాశ్చాత్య దేశాలలో సాధ్యం కాదని కొందరు అంటుంటారు. కానీ చాలా

సంవత్సరాల అనుభవం తర్వాత, నేను ఈ భావన కేవలం అపోహ అని నిశ్చయంగా చెప్పగలను. అక్కడ కూడా పారమార్థికంగా ఉన్నత స్థితులకు చేరుకున్న యువకులను కొందరిని నేను చూశాను. అటువంటి సరైన ఒక వ్యక్తిని కలుసుకున్నప్పుడు, తప్పకుండా మీరు ఈ విషయాన్ని రూఢి చేసుకోగలరు. ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా శాంతినీ, ఆనందాన్నీ పొందిన ఎంతోమంది యువకులను నేను కలుసుకున్నాను. పాశ్చాత్య దేశాల వారైనా, ప్రాచ్య దేశాల వారైనా, సరైన దృక్పథంతో సాధనచేస్తే దాని ఫలితాలను తప్పక అనుభవిస్తారు. మనిషిలో ఉండే ఆంతరిక దృక్పథాన్ని భగవంతుడు చూస్తాడే కానీ బాహ్యంగా కనబడే అతడి వేషభాషలను, అలవాట్లను ఆయన పట్టించుకోడు.

ఆధ్యాత్మికానుభూతులలో రకాలు

ఆధ్యాత్మికానుభూతులకు పరిమితులు లేవు. వాటిలో వైవిధ్యానికి అంతే లేదు. వీటిలో కొన్ని తక్కువ స్థాయికి చెందినవి. వాటి స్వభావాన్ని రహదారి కూడళ్ళ వద్ద ఉండే సూచికలతో పోల్చవచ్చునే కానీ అవి నిజమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులు కావు. మన మనస్సు సరిగ్గా శ్రుతి చేయబడినప్పుడు, మామూలు ఇంద్రియజ్ఞానానికి అతీతమైన స్పందనలను మనం వినవచ్చు. భౌతికమైన మన చెవులతో వాటిని వినలేము. మన మనస్సులోనే అవి వినబడతాయి. ఒక్కొక్కసారి మధురమైన ఘంటానాదం దూరం నుంచి వినవస్తున్నట్లు తోచవచ్చు. ఏకాంతమైన ప్రదేశాలలోనూ, నిశిరాత్రి వేళల్లో అవి బాగా వినిపిస్తాయి. మాయావతిలోని అద్వైతాశ్రమంలో ఉన్న రోజులలో నేను వాటిని వినేవాణ్ణి. ప్రస్తుతం నేను ఉన్న, ఈ వైస్‌బడెన్ నగరంలో కూడా వింటున్నాను. మీ హృదయంలో ఉన్న ఆకాశపు లోతుల నుంచి కొన్ని కంపనాలు వస్తున్నట్లుగా మీరు అనుభూతి చెందవచ్చు. ఒక రాయిని ఒక కొలనులోకి విసిరినప్పుడు, వచ్చే వృత్తాకారపు అలలతో వాటిని పోల్చవచ్చు. మీలోని ఏకాగ్రత ఒక స్థాయిని దాటితే, 'అనాహత ధ్వని' అనే శబ్దాన్ని మీరు వినవచ్చు. కర్త అంటూ ఎవరూ లేకుండా, దానంతటదే ఈ విశ్వం యొక్క మనస్సు నుంచి వెలువడే ప్రకంపనాల శబ్దం అది.

ఇంకా ముందుకు పోతే, దివ్యకాంతితో నిండిపోయినట్లు అనుభూతి కలగవచ్చు. మనలోని చైతన్యం నుంచి వచ్చే దివ్యకాంతే మనకు అలా కనిపిస్తుంది. ఇటువంటి అనుభూతులలో కొన్ని చాలా మంచివి ఉంటాయి. మనలో ఏకాగ్రత పెరుగుతున్నట్లు ఇవి సూచిస్తాయి. కానీ వీటికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఈయనవసరం

లేదు. అలా చేస్తే, ఆ అనుభూతుల వలలో చిక్కుకునే ప్రమాదం ఉంది సుమా! మీ గమ్యాన్ని మరచిపోయి త్రోవ పక్కన ఉండే ఆకర్షణలలో పడిపోయే అవకాశం ఉంది. నేను ఇంతకు పూర్వం చెప్పినట్లు, కేవలం ఏకాగ్రత వలన ఉపయోగం లేదు. అది మనల్ని ఆధ్యాత్మికంగా లేవనెత్తే విధంగా ఉండకపోవచ్చును. మన గమ్యం ఎల్లవేళలా ఆధ్యాత్మికతే కావాలి. మన గ్రాహ్యశక్తికి అతీతమైన శబ్దం వినిపించినపుడు, లేదా దివ్యకాంతి కనిపించినపుడు, వాటి యొక్క మూలస్థానాన్ని మనం అన్వేషించాలి. వీటన్నింటికీ మూలం పరమాత్మే. అతడే మన గమ్యం. నిజాయతీ కల సాధకుడు ఇటువంటి తక్కువస్థాయి అనుభూతులను పక్కన పెట్టాలి. అంతేకాక ఇతరులతో వాటి గురించి చర్చించకూడదు కూడా. అలా చేయడం వలన, ఇతరులు కూడా తికమకకు లోనయ్యే ప్రమాదం ఉంది. జపధ్యానాలను చేస్తున్నప్పుడు, చైతన్యస్వరూపుడూ, ఆనందమయుడూ అయిన ఇష్టదైవం గురించి ఆలోచించాలే కానీ, ఈ చిన్నచిన్న అనుభూతుల గురించి యోచిస్తూ, సమయం వృథా చేసుకోకూడదు.

తమ తమ భావనలను కేంద్రీకరించడానికి ఒక రూపంతో ఉన్న ఇష్టదైవం లేకపోతే, ధ్యానం కష్టమవుతుంది. కాబట్టి ప్రారంభదశలో, వారికి ఇష్టమైన ఏదో ఒక రూపాన్ని ఎంచుకుని, దాన్ని, ఎదురుగా చైతన్యంతో సజీవంగా ఉన్నట్లు చక్కగా చిత్రించుకుని, సాధన చేయవచ్చు. ఆ రూపం మనలోని దివ్యత్వపు లక్షణాలను పెంపొందిస్తుంది. మన ఏకాగ్రత మరింత ఉన్నతస్థాయికి చేరినప్పుడు, ఆ ఇష్టదేవత యొక్క చైతన్యాన్ని స్పర్శించగలుగుతాము. జీవాత్మలోని చైతన్యానికీ, విశ్వచైతన్యానికీ మధ్య గల సంబంధాన్ని మనం మహాత్ముల స్వరూపం మీద ధ్యానించడం ద్వారా కనుగొనవచ్చు. మనలో కూడా అదే చైతన్యం ఉన్నట్లు అర్థం అవుతుంది. సాధనలో ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ, మనలోని చైతన్యం విస్తరించి, ఈ పూర్తి విశ్వానికి మనమే ఒక వ్యక్తీకరణ లేదా ప్రతిబింబం అని అవగాహన అవుతుంది. చివరకు విశ్వం, జీవుడు ఇద్దరూ సర్వాతీతమూ, అద్వితీయమూ అయిన పరమాత్మలో ఐక్యం పొందుతారు.

ఇంకా ముందుకు వెడితే, నిరాకార అద్వితీయ పరబ్రహ్మం యొక్క వ్యక్తీకరణ లైన సాకార రూపాలు మన అనుభూతికి కేంద్రబిందువులు అవుతాయి. అంటే వివిధ దేవీదేవతలు మనకు సాక్షాత్కరిస్తారు. మనలోని చైతన్యం, మన చుట్టుపక్కల వారిలోని చైతన్యంతో సహా ఒకే పరబ్రహ్మం యొక్క వ్యక్తీకరణలుగా అవగతం అవుతుంది. అన్ని జీవులలోనూ ఒకే పరమాత్మ గోచరమై, అన్ని జీవులనూ సేవించాలనే కోరిక అప్రయత్నంగానే కలుగుతుంది. సర్వజీవుల పట్లా అపారమైన

ప్రేమ మనలో జనిస్తుంది. నీతిమంతమైన జీవితం పట్ల పూర్తి అవగాహన ఏర్పడి, అన్ని శంకలూ, అనుమానాలూ దూరం అవుతాయి.

ఈ సాధనాక్రమంలో మొదట మనల్ని తాకేవి ఈ విశ్వంలో ఉన్న రకరకాల స్పందనలు (కాస్మిక్ వైబ్రేషన్స్). దీని తర్వాత 'హిరణ్యగర్భ' (విశ్వచైతన్యం – కాస్మిక్ మైండ్) యొక్క విధివిధానాలు అవగతం అవుతాయి. ఆ తర్వాత మనలోని పరిమిత మైన చైతన్యానికీ, అపరిమితమైన పరమాత్మ చైతన్యానికీ గల సంబంధం అనుభవానికి వస్తుంది. ఇప్పుడు చెప్పబడిన వాటినన్నింటినీ ఒకదానిలో ఒకటి ఇమిడివున్న, వివిధ వృత్తాలతో పోల్చవచ్చు. వాటన్నింటికీ కేంద్రం ఒకటే. ప్రస్తుతం మనం ఉన్న శరీరస్థాయి నుంచి ఆలోచనల స్థాయికి ఆరోహించి, జీవించడం సాధ్యమే! సాధన ద్వారా, మన తోటివారి శరీరాలను, మన శరీరాన్ని కేవలం ఊహా మాత్రంగా మార్చుకోవచ్చు. మన ఆలోచనలనూ, ఊహలనూ అధిగమించి, నిరాకారస్థాయిని చేరుకుని, ధన్యమూ, ప్రశాంతమూ అయిన పరమోత్కృష్ట స్థితిని పొందవచ్చు.

ఆధ్యాత్మికానుభూతికి మూడు రకాలైన నిరూపణలు అవసరం. 1. మనం పొందిన ఒక అనుభూతిని మరల మరల పొంది, అది నిక్కమేనని మనకు మనం నిరూపించుకోవాలి. 2. మన గురువు చెప్పిన విధంతో సరిపోలుతోందో లేదో చూడడం మరో నిరూపణ. 3. అలాగే ప్రామాణికమైన శాస్త్రాలలో చెప్పబడిన విధంగా ఉందో లేదో చూడడం మరో నిరూపణ. ఈ విధమైన నిరూపణల కోసం ప్రయత్నించకపోతే, మనల్ని మనం మోసగించుకునే అవకాశం ఉంది. మనకు వచ్చే ఆధ్యాత్మికానుభూతులు, మన అదుపు తప్పిన మనస్సు యొక్క చిత్తభ్రమణాలు అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

శరీరస్పృహతో ఉన్నప్పుడు, మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో సామరస్యాన్ని కలిగి ఉండాలి. మన ఆలోచనల స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు, చైతన్యంతో సామరస్యాన్ని కలిగి ఉండాలి. పారమార్థిక స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు, పరమాత్మతో సామరస్యాన్ని కలిగి ఉండాలి. ఉన్నత స్థాయిలలో మనకు ప్రాప్తించిన జ్ఞానం, సంతోషం, సామరస్యం, క్రిందిస్థాయికి వచ్చినపుడు మన ప్రవర్తన ద్వారా ప్రకటితం కావాలి. అప్పుడే మనం పరమాత్మ యొక్క దివ్యశక్తికి, జ్ఞానసంపదకు, ఆనందానికి మాధ్యమంగా మారగలుగుతాము. అప్పుడే మన వలన ప్రపంచానికి మేలు జరుగుతుంది.

31.

ఆధ్యాత్మిక వికాసం

శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ

ఆధ్యాత్మిక వికాసంలోని రహస్యాన్ని తెలుసుకోవాలంటే, మన నిజతత్త్వం పట్ల మంచి అవగాహన ఉండాలి. జీవిత పరిణామ దశలలో మనలోని చైతన్యం అనుభవించే వివిధ అవస్థలను అర్థం చేసుకోవాలి.

మన నిజతత్త్వం దివ్యత్వమే. అంటే పరబ్రహ్మమే మనలోని ఆత్మ. దీన్లో ఏమీ సందేహం లేదు. జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ముల అనుభూతులే దీనికి నిదర్శనం. మన అజ్ఞానం ఆ దివ్యత్వాన్ని కప్పిపుచ్చుతోంది. ఈ అజ్ఞానం వలనే మనం భగవంతుని కంటే వేరనీ, మనకు అనేకమైన పరిమితులు ఉన్నాయనీ, మన ఉనికి అశాశ్వతమైనదనీ అనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఈ అజ్ఞానాన్ని ఒక మత్తుమందుతో పోల్చ వచ్చు. దీని వలన మనల్ని మనం మరచిపోయి, ఊహాకల్పితమైన శృంఖలాలలో చిక్కుకున్నట్లు భ్రమిస్తుంటాము. ఈ అజ్ఞానం, ముందు మన నిజతత్త్వాన్ని మరుగుపరిచి, ఆ తర్వాత మనవి కాని తత్త్వాలతో తాదాత్మ్యం పొందేటట్లు చేస్తుంది. శరీరం, మనస్సు, ఇంద్రియాలు మొదలైన వాటితో లీనం కావడం ఈ అజ్ఞానం యొక్క చలవే. మరో భ్రాంతి ఏమిటంటే - మనకు రెండు రకాల శరీరాలు ఉన్నట్లుగా అనిపించడం. భౌతికమైనది లేదా స్థూలమైనది మొదటి శరీరం కాగా, మానసికమైనది లేదా సూక్ష్మమైనది రెండవ శరీరం. స్వయం-విశ్లేషణ వలన మనకు ఇంకా సూక్ష్మమైన కారణ శరీరం ఒకటి ఉందని అర్థం అవుతుంది. ఆపైన ఉన్న మన నిజతత్త్వం వీటన్నింటి కంటే విభిన్నమైనది. అదే ఆత్మ.

ఇంకా విశ్లేషిస్తే, అవస్థాత్రయంలో మనం చిక్కుకుని ఉన్నట్లుగా కూడా అవగతం అవుతుంది. మేలుకున్న స్థితిలో భౌతికశరీరంతో తాదాత్మ్యం చెందుతూ, చుట్టూవున్న ప్రపంచంతో సంపర్కాన్ని కలిగివుంటాము. స్వప్న స్థితిలో సూక్ష్మశరీరంతో తాదాత్మ్యం చెందుతూ, మన పూర్వ సంస్కారాలు సృష్టించే కలల ప్రపంచంలో తేలియాడుతూ ఉంటాము. గాఢనిద్రలో కారణశరీరంతో తాదాత్మ్యం

చెందుతూ ఉంటాము. ఆ కారణశరీరం మనకు తెలియని ఒక కారణప్రపంచంతో సమతాస్థితిలో ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో మనశ్శరీరాలు, ఇంద్రియాలు పని చేయవు. ఈ మూడు స్థితులకూ అవల, మరొక స్థితి ఉందని జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ములు మనకు చెపుతున్నారు. దాన్ని తురీయ స్థితి అంటారు. ఆ స్థితిలో మన నిజతత్త్వం చక్కగా బోధపడుతుంది. ఈ తురీయావస్థకు చేరుకుని, మనలోని జీవాత్మ తానే పరమాత్మ అని తెలుసుకోవడమనేది హఠాత్తుగా జరిగే పరిణామం కాదు. అధికసంఖ్యాకులకు ఇది నెమ్మదిగా జరిగే పరిణామక్రమం. ఆధ్యాత్మిక చైతన్యపు వికాసం ఆరోహణ క్రమంలో మాత్రమే జరుగుతుంది. అనేక స్థితుల ద్వారా పయనించిన తర్వాత మాత్రమే సంపూర్ణమైన జ్ఞానోదయం కలుగుతుంది. ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని గురించి మనం ఇప్పుడు చర్చించుకుందాము.

మేలుకుని ఉన్నప్పుడు భౌతిక శరీరంతో తాదాత్మ్యం చెందుతాము. ఆ స్థితిలో మాత్రమే మనలో పొట్టి, పొడుగు, ముసలి, పడుచు, తెలుపు, నలుపు, చామన ఛాయ మొదలైన భావనలు కలుగుతుంటాయి. సుఖదుఃఖాలు, దైన్యసంతోషాలు వంటి ద్వంద్వాలను అనుభవిస్తుంటాము. మనం అహంకారంలో లీనమైపోయి, 'నేను చేస్తున్నాను, నేను బంధాలలో ఉన్నాను లేదా నేను ముక్తుణ్ణి' అని అనుకుంటూ ఉంటాము.

మనలోని ఈ అజ్ఞానాన్ని పోగొట్టుకుని, మన నిజతత్త్వాన్ని గుర్తెరగాలి. జ్ఞానోదయం కావాలని కోరుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. కోరికలే గుర్రాలయితే, సవారీకి అందరూ తయార్! 'శరీరభ్రాంతి' యొక్క భ్రమలో మనల్ని మనం బంధించాం. ఈ భ్రమను పోగొట్టుకోవాలి. ఎలా? మన స్వస్వరూపాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకోవడం ద్వారా.

ప్రస్తుతం ఉన్న అలవాట్లనూ, భావనలనూ, ఆలోచనలనూ ఛేదించి నీతిమంతమైన జీవితానికి నాంది పలకాలి. మన ఆలోచనలకు, భావోద్వేగాలకు ఒక ఆధ్యాత్మికాదర్శాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి. అప్పుడే పవిత్రత సిద్ధిస్తుంది.

నీతిమంతమైన జీవితం, ప్రార్థన, నామజపం, ధ్యానం మొదలైన వాటి వలన మనలో స్వయం-విశ్లేషణ అనే నిగూఢశక్తి సమకూరుతుంది. మన చైతన్యపు కేంద్రాల పట్ల, మహాత్ములు పయనించిన ఆధ్యాత్మిక మార్గాల పట్ల చక్కటి అవగాహన ఏర్పడి, ఉన్నతస్థాయికి చేరగలిగే సామర్థ్యం ఏర్పడుతుంది. ఈ చైతన్య కేంద్రాలనే 'చక్రాల'ని తంత్రశాస్త్రం పిలుస్తుంది. మన మనఃస్థితి మారినప్పుడు, మన ఆలోచనలు,

భావోద్వేగాలు, చేతలు మారుతూ ఉండడం మనకు విదితమే. అంతేకాక, మనం అనుసంధానించబడి ఉన్న చైతన్యకేంద్రాలకూ, మనం ఉన్న మనఃస్థితులకూ సంబంధం లేదని చెప్పడానికి వీలులేదు.

ఒక పిల్లవాడు యువకుడిగా మారినప్పుడు లైంగికపరమైన విషయాలు అతని ఆలోచనలను, భావోద్వేగాలను, చేతలను ప్రభావితం చేస్తాయని షోపెన్‌హార్ అనే మానసిక నిపుణుడు పేర్కొన్నాడు. ఆకలి వేస్తున్నప్పుడు మనకు పొట్ట విషయం గుర్తుకువస్తుంది. అలాగే తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు లోనయినప్పుడు హృదయాన్ని, మన ఆలోచనలు స్పష్టంగా, తేటగా, జ్ఞానమయంగా ఉన్నప్పుడు భ్రూమధ్య భాగాన్ని అనుభూతి చెందుతాము. దీన్ని బట్టి రెండు విషయాలను మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. మనకు రకరకాల మనఃస్థితులు లేదా చైతన్యకేంద్రాలు ఉన్నాయి; వాటి మధ్య మనం తారట్లాడుతూ ఉంటాము. ఈ మనఃస్థితులన్నీ భౌతికమైనవి. ఇవి మనుష్యులలో బయటకి కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. కానీ ఇవి కాకుండా ఎంతో ఉన్నతమైన, ఆధ్యాత్మికమైన మరికొన్ని చైతన్యకేంద్రాలున్నాయి. అవి కంటికి కనిపించవు. సామాన్య మానవులకు అర్థం కావు కూడా. యోగమార్గంలో ఎంతో పురోగతి సాధించినవారికే తెలుస్తాయి. ఈ సూక్ష్మమైన చైతన్యకేంద్రాలు ఏడు. తంత్రశాస్త్రాలు వీటినే 'చక్రాల'ని పిలుస్తాయి.

ఈ చైతన్యకేంద్రాలనూ, ఇవి చేసే పనులనూ మనం సవివరంగా తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన విషయాలను వివరించడానికి, ఒక్కోసారి భౌతికమైన వస్తువులను ఉపయోగిస్తూ వివరించవలసి వస్తుంది. కుండలినీశక్తిని గురించి కూడా ఈ విధంగానే వివరిస్తాము. కుండలినీ అంటే 'చుట్టుకుని ఉన్నది' అని అర్థం. ఈ శక్తి ప్రతి మనిషిలోనూ నిద్రాణంగా, దాగివుంది. వెన్నుపాము క్రిందివైపు చివరన ఇది ఉందని చెపుతారు. చుట్టుకుని ఉన్న ఒక సర్పం వంటి శక్తి వెన్నుపాము అడుగున దీర్ఘనిద్రలో ఉన్నట్లుగా మనం పోల్చుకోవచ్చు

సుషుమ్న, ఇడ, పింగళ అనే నాడులు

మనిషిలో ఉన్న సృజనాత్మక శక్తిని కుండలినీ శక్తిగా చెప్పుకోవచ్చు. యోగపరిభాష ప్రకారం ఊహాత్మకమైన ఈ శక్తి వెన్నుపాము క్రిందికొన వద్ద చుట్టలుగా చుట్టుకుని నిద్రిస్తూ ఉంటుంది. దాన్ని మేల్కొలిపినపుడు సుషుమ్నా నాడి ద్వారా ఊర్ధ్వముఖంగా పయనిస్తుంది. దీనికి ఎడమ వైపున ఇడ, కుడి వైపున

పింగళ అనే నాడులు ఉంటాయి. సుషుమ్నా నాటి మధ్యలో ఉంటుంది. ఈ మూడు నాడులలో సుషుమ్నా నాడి మనిషి ఆధ్యాత్మిక జీవనంతోనూ, మిగిలిన రెండూ భౌతికమైన, మానసికమైన జీవితాలతోనూ సంబంధాన్ని కలిగివున్నాయి. సాధారణ మానవులలో ఈ మూడు నాడుల కూడలి వద్ద పేరుకున్న శక్తి సుషుమ్నా నాడిని వదలిపెట్టి, మిగిలిన రెండు నాడుల ద్వారా మాత్రమే ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ప్రక్క దోవ పట్టిన ఈ శక్తి ప్రాపంచికమైన ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, చేష్టల రూపాల ద్వారా వ్యక్తం అవుతుంటుంది.

చైతన్యపు వివిధ స్థాయిలలో ఉన్న ఒక్కొక్క చక్రం వద్ద మనలోని జీవాత్మ విశ్వచైతన్యంతో కలుస్తుంది. ఈ శక్తి, క్రింద ఉన్న మూడు చక్రాల స్థాయిలలో ఉన్నప్పుడు, మానవునిలోని జంతు సంబంధమైన పోకడలను ప్రతిబింబిస్తుంది. మనిషి యొక్క నిద్రాహారమైథునాదులు ఈ చక్రాలతో ముడిపడి ఉన్నాయి. ఈ శక్తి హృదయస్థానపు ఎత్తుకు ఎదిగినప్పుడు, మొదటిసారిగా మనిషి ఆధ్యాత్మికజాగృతిని రుచి చూస్తాడు. ఇంకా ఇంకా ఎత్తులకు ఈ శక్తి ఎగబ్రాకినప్పుడు తనలోని ఆత్మను కనుగొంటాడు.

నాడులు వివిధ కేంద్రాల వద్ద పెనవేసుకోవడం వలన ఏర్పడే అల్లికలనే చక్రాలని కూడా అంటుంటారు. కానీ ఈ చక్రాలకు భౌతికమైన ఉనికి ఉన్నట్లుగా భావించరాదు. సర్ జాన్ ఉడ్రఫ్ అనే శాస్త్రవేత్త 'ది వుడ్రాఫ్ పవర్' అన్న గ్రంథంలో ఈ చక్రాలు లేదా పద్మాలు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైనవనీ, ఇవి శరీరంలోని వివిధ భాగాలను ఉత్తేజపరిచి పనిచేయిస్తుంటాయనీ పేర్కొన్నాడు. శరీరంలోని ధమనులు, సిరలు, నాడీమండలం, నాడులలో ఉండే మూలద్రవ్యం, జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు ఈ చక్రాల ప్రేరణల వలనే పని చేస్తాయని చెప్పవచ్చు.

చైతన్యపు కేంద్రాలు లేదా చక్రాలు

భౌతికశరీరంలో వ్యాపించివున్న సూక్ష్మశరీరం మీద మనస్సును ఏకాగ్రపరిస్తే, మన భావోద్వేగాల పట్లా, మన మానసికస్వభావం పట్లా సరైన అవగాహన ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు మన భావోద్వేగాలను, ఇంద్రియాలను, శరీరంలోని వివిధ అంగాలను ఇంకా మెరుగ్గా నియంత్రించడం నేర్చుకుంటాము. మన పూర్వపు ఆచార్యులు ఈ విషయాన్ని ఇలా వివరించారు. మన శరీరంలో మనకు కనపడని అవయవాలు, అప్రయత్నంగా జరిగిపోయే చర్యలు, క్రియలు ఉన్నట్లే, మన మనస్సులో కూడా మనకు తెలియని పొరలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

వాటిలో కొన్ని ఉపచేతనావస్థకు, మరికొన్ని మహాచేతనావస్థకు చెందినవి. మనలో పాతుకుపోయిన కోరికలు ఉపచేతనావస్థలోని పొరలలో దాక్కుని ఉన్నాయి. పారమార్థిక పురోగతి కావాలంటే అటువంటి కోరికలను కనుగొని నిర్మూలించాలి. ఆధ్యాత్మికానుభూతులు, ఆత్మానందం మహాచేతనావస్థలోని పొరలలో ఉంటాయి.

కారణ, సూక్ష్మ, భౌతిక శరీరాలు, ఇంతకు మునుపు చెప్పుకున్నట్లు మన శరీరంలోని చక్రాల వద్ద కలుసుకుంటాయి. ఆయా చక్రాల వద్ద కలుసుకునే ఆత్మ, మనస్సు, శరీరం ఒకదాన్నొకటి ప్రభావితం చేసుకుంటాయి. అలాగే కారణ, సూక్ష్మ, భౌతిక శరీరాలు ఈ చక్రాల వద్ద సమాచారాన్ని ఇచ్చి పుచ్చుకుంటాయి. కానీ సాధారణ మానవులలో క్రింది మూడు చక్రాలు మాత్రమే చురుకుగా ఉంటాయి. పైన ఉన్న చక్రాలు నిద్రాణంగా ఉంటాయి. కొన్ని యోగసంబంధమైన పద్ధతులలో వాటిని మేల్కొలపవచ్చు. ఒక్కొక్క చక్రాన్నీ మేల్కొలిపినపుడు, ఆయా చక్రాలకు సంబంధించిన చైతన్యస్థాయి మనకు సాక్షాత్కరిస్తుంది. మనశ్శరీరాల మధ్య ఉన్న అనుసంధానం వలననే ఈ రెండూ ఒకదానినొకటి ప్రభావితం చేసుకుంటాయి. మన ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు శరీరాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాదు, మార్చివేయగలవని మనకు తెలుసు.

స్వార్థపూరితమైన ఆలోచనలు, కామపూరితమైన భావోద్వేగాలు మనిషిలోని జంతుస్వభావంతో ప్రభావితం చేయబడి ఉన్నాయి. అవి మానవుని క్రిందివైపు చక్రాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఉన్నతమైన ఆలోచనలు, ఆధ్యాత్మికపరమైన భావోద్వేగాలు పైవైపు చక్రాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. వీటన్నింటితోపాటు మనలో సత్త్వం, రజస్సు, తమస్సు అనే మూడు గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. సోమరితనంతో, ఉన్నతమైన జీవితం వైపు కృషి చేయకుండా, ఇంద్రియసుఖాలతో కాలం గడిపివేసే తత్త్వాన్ని తమోగుణం అని పిలుస్తారు. మనలోని ఉన్నతభావాలకూ, నీచ ప్రవృత్తులకూ మధ్య సంఘర్షణను రజోగుణం అని చెప్పుకోవచ్చు. రజస్సు, తమస్సు క్రిందివైపు చక్రాలతో సంబంధాన్ని కలిగివున్నాయి. సత్త్వగుణంలో మన లోని ఉన్నతమైన భావాలు, ప్రవృత్తులు ప్రబలంగా పాదుకుని ఉన్నా, చెడు పూర్తిగా నాశనం కాదు. చెడు బీజరూపంలో ఉపచేతనాస్థాయి పొరలలో, మనకు అందని విధంగా దాగుకుని ఉంటుంది. కానీ, సాధన ద్వారా పొందిన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులు ఆ చెడును కూడా దహించగలవు.

సత్త్వగుణం ప్రబలం అయినప్పుడు మాత్రమే సుషుమ్నానాడి పని చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. మనలోని మానసిక శక్తుల మధ్య సామరస్యం రావాలి. మనస్సు

మితిమీరిన చురుకుతనంతో అశాంతిగా ఉంటే, మనలోని మానసిక శక్తులు వృథా అవుతున్నాయిని మనం తెలుసుకోవాలి. మితిమీరిన కోపం, విషాదం, చురుకు దనం, హాస్యం వంటి మనోభావాల వలనా, నిర్లక్ష్యం, అశాంతి వంటి స్వభావాల వలనా మన మానసిక శక్తులు పక్కదోవలు పడతాయి. కుండలినీ శక్తిని జాగృతం చేయడం అందరూ అనుకుంటున్నంత సులభం కాదు. ఎంతో క్రమశిక్షణ, సంకల్పబలం కావాలి. ప్రారంభదశలో కేవలం సంకల్పబలం ద్వారా మన మానసికశక్తులను సుషుమ్నానాడి ద్వారా పంపడం సాధ్యం కాదు.

కాబట్టి భగవంతుని దివ్యమంగళమూర్తిని హృదయస్థానంలో ఊహించు కుంటూ, ఆ మూర్తి మీద పూర్తి ఏకాగ్రతను కేంద్రీకరించమని చెపుతారు. భగవంతుని పట్ల ప్రేమను మనలో పెంపొందించుకోవడం ద్వారా ఇది సాధ్య పడుతుంది. అలా చేయగలిగితే శక్తి వృథా అయ్యే మార్గాలు వాటంతట అవే మూసు కుంటాయి. మన చైతన్యకేంద్రం హృదయంలో నెలకొంటుంది. అప్పుడు భగవత్కృప వలన మనలోని కుండలినీ శక్తి మేలుకుంటుంది. మొదట్లో ఆయా చక్రాలను పద్మాలుగానూ, అవి దివ్యమైన భాసంతో వెలుగుతున్నట్లూ, పరమాత్మ వాటిలో నెలకొన్నట్లూ భావిస్తూ సాధన ప్రారంభిస్తాము. కానీ సాధనలో ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ వీటి వెనుక ఉన్న సత్యాలను సాక్షాత్కరించుకుంటాము. అప్పుడు మన కల్పనలకు అస్తిత్వం ఉందని తెలుసుకుంటాము.

మన మనస్సులో కోరికల బీజాలు, పూర్వ సంస్కారాల ముద్రలు ఉన్నంత వరకూ, ఆధ్యాత్మికానుభూతులు నిర్విఘ్నంగా సాగవు. కేవలం క్షణమాత్ర దర్శనాలు మాత్రమే లభిస్తుంటాయి. కానీ మన మీద ప్రసరించే ప్రతి ఆధ్యాత్మిక కిరణం, 'లేజరు కాంతి' లాగా మనలోని పూర్వ కుసంస్కారాలను దహిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం అత్యున్నతస్థాయికి చేరినప్పటి స్థితిని నిర్వికల్పసమాధి స్థితి అంటారు. కానీ మనలోని కామబీజాలు దాదాపు నాశనం అయినప్పుడే ఇది సాధ్యపడుతుంది. పాక్షికమైన అనుభూతులు, తాత్కాలికమైన దివ్యదర్శనాలు, అప్పుడప్పుడు లభించే పారవశ్యాలు మంచివే అయినా, సర్వోత్కృష్టమైన పరమానందాన్ని మాత్రం ఇవ్వ లేవు. వీటిలో ఉన్నంతకాలమూ మనకు భద్రత లేదు.

పరిపూర్ణమైన సాక్షాత్కారం మాత్రమే మనకు పరమాత్మ, ఆత్మ వంటివి నిజమన్న పరిపూర్ణ విశ్వాసాన్ని ఇవ్వగలదు. ఎల్లకాలం మారుతూవుండే విషయాల వెనుక ఉన్న మారని తత్త్వాన్ని సాక్షాత్కరించుకోవడమే ఆధ్యాత్మికత గమ్యం.

సాధారణంగా మనం బాహ్యమైన విషయాల మీద ఆధారపడినట్లు, భగవంతుని మీద ఆధారపడము. అశాశ్వతమైన విషయాలు మనకు శాశ్వతంగానూ, శాశ్వతుడైన భగవంతుడు అసలు లేనట్లుగానూ మనకు అనిపిస్తూ ఉంటుంది. కానీ అసలు నిజాన్ని తెలుసుకునే శక్తి మనలో నిద్రాణంగా ఉందని మనం మరచి పోకూడదు. ఈ శక్తిని మనం మేల్కొలపాలి. ఒక్కొక్క చక్రం స్థాయిని దాటుతుంటే మనకు కొత్త కొత్త అనుభూతులు తారసపడతాయి. ఆ పరమసత్యం యొక్క ఒక నూతన దృక్కోణం ఆవిష్కృతం అవుతుంది. హృదయస్థానపు చక్రం జాగృతం అయితే, మనలోని ఆత్మ యొక్క అంశను అర్థం చేసుకుని, మనల్ని మనం జీవాత్మగా గుర్తెరుగుతాము. మన శరీరానికీ, ఆలోచనలకూ, మనలోని ఆత్మకూ మధ్య గల వ్యత్యాసం తెలిసివస్తుంది. అలాగే కుండలినీ శక్తి భ్రూమధ్యస్థానం వద్దకు చేరితే, మనలోని జీవాత్మను పరమాత్మలో అంతర్భాగంగా సాక్షాత్కరించుకుంటాము. ఈ స్థితిని దాటి పైకి పోగల సామర్థ్యం చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే ఉంటుంది.

కుండలినీ శక్తి అనే సర్పంతో ఆడవద్దు!

ఆధ్యాత్మిక సాధకులందరూ తెలుసుకోవలసిన విషయం ఇది. శారీరకమైన, మానసికమైన పవిత్రత లేకుండా సాధనలు చేసేవారు వారి శక్తిని వృథా చేస్తున్నారు! అంతేకాక వారు ప్రోగుచేసిన శక్తికి సరైన మార్గం దొరకక, ప్రాపంచికత వైపు ప్రవహించి, వారిని ఐహిక జీవితంలోకి లేదా లైంగిక జీవితం లోకి నెట్టివేస్తుంది. దీని వలన ఎంతో హాని జరుగుతుంది. శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పిన వ్యవసాయదారుని కథను గుర్తుతెచ్చుకోండి. ఒక వ్యవసాయదారుడు పొలానికి నీరు పెట్టడానికి ఎంతో శ్రమపడతాడు. కానీ తాను పెట్టిన నీరంతా ఎలుక కన్నాల ద్వారా పంటకు అందకుండా క్రిందకు వెళ్ళిపోయిందని ఆలస్యంగా తెలుసు కుంటాడు. అలాగే ప్రాపంచికమైన కోరికలు ఎలుక కన్నాల వంటివి. ప్రాపంచికుల శక్తులన్నీ ఆ కోరికల ద్వారా ప్రవహించి వృథా అవుతుంటాయి.

నేను స్విట్జర్‌లాండ్ దేశంలో ఉన్నప్పుడు ఒక ప్రఖ్యాత మానసిక నిపుణుణ్ణి కలుసుకున్నాను. అతడు ఎంతోమంది శిష్యులకు 'యోగ' నేర్పేవాడు. అతని భార్య కుండలినీ శక్తి బొమ్మని ఒక చిత్రంలాగా వేయడం నేను చూచాను. "ఈ విధంగా కుండలినీ అనే సర్పంతో ఆడుకోవడం ప్రమాదకరం కాదా?" అని అతణ్ణి ప్రశ్నించాను. అతడు నవ్వేసి, "కాదు స్వామీ! మా శిష్యులు దాన్ని తేలిగ్గా తీసు కుంటారు. ఫర్వాలేదు!" అని జవాబిచ్చాడు. కానీ కొంతమంది అలా తేలికగా

తీసుకోకుండా, కుండలినీ శక్తిని జాగృతం చేస్తారు. వారి హృదయంలో చాలినంత పవిత్రత లేకపోవడం వలన ప్రమాదాన్ని కొని తెచ్చుకున్న వారవుతారు. ఒక మనిషిలో ఏకాగ్రపరచబడిన మానసికశక్తులకు ఆధ్యాత్మిక మార్గం లభించకపోతే, అవి తీవ్రమైన భావోద్వేగాల రూపంలో వ్యక్తం కావచ్చు. అలా జరిగితే అతనే కాక, అతని చుట్టూ ఉండే సమాజానికి కూడా నష్టం జరుగుతుంది. బాహ్యోన్ముఖుల (Extrovert)లో ఇప్పుడు చెప్పుకున్నట్లు జరిగితే, అంతర్ముఖుల (Introverts)లో ఇవి పైకి కనపడకుండా లోలోపలే పని చేస్తాయి. వారిని ఒక సుడిగుండంలోకి నెట్టి, నాడులనూ, మనస్సునూ పూర్తిగా పాడుచేసి, వారిని ఎందుకూ పనికిరానివారిగా మారుస్తాయి.

ఒక్కొక్కసారి ధ్యానం చేసేటప్పుడు, మనస్సు కల్లోలానికి లోనవుతుంది. మంచీ, చెడూ – ఈ రెండు విషయాలూ లోపలి నుంచి పైకి పెల్లుబుకుతాయి. వాటి శక్తి ఎంత ఎక్కువగా ఉంటుందంటే మనస్సు స్వాధీనం తప్పుతుంది. ఇవన్నీ అపవిత్రమైన జీవితం గడిపేవారికే జరుగుతాయి. వారికి చివరకు మిగిలేది విషాదమే. అలాగే ఈ కుండలిని అనే సర్పం ప్రభావం వలన కొందరికి కొన్ని సిద్ధులు కలగవచ్చు. అంటే ఎక్కడో దూరంగా జరిగే విషయాలు తెలియడం, ఎదుటివారి ఆలోచనలను చదవగలగడం వంటివి. కానీ వీటివలన మనిషి అహంకారం పెరిగిపోయి, చివరికి అతడు ఆధ్యాత్మికంగా దివాలా తీస్తాడు.

ఒక్కొక్కసారి కుండలినీ శక్తి పాక్షికంగా మేల్కొంటుంది. లేదా ఉన్నతమైన స్థాయికి ఎగిసి, ఒక్క ఉదుటున మళ్ళీ క్రిందకు పడిపోతుంది. అటువంటప్పుడు ప్రాపంచికమైన కోరికలు ఉప్పెనలా ఆ వ్యక్తిని కబళిస్తాయి. కానీ నైతిక జీవనాన్ని గడుపుతూ, ప్రార్థన, జపం, ధ్యానం వంటి సాధనలను నిజాయతీతో చేసే సాధకులు భయపడవలసిన పనిలేదు. వారికి ఆధ్యాత్మిక జీవనం పూర్తిగా సురక్షితం.

ఆధ్యాత్మిక వికాసం అందరిలో ఒకే విధంగా ఉండదు

ఆధ్యాత్మికమైన పురోగతి ఏ ఇద్దరిలోనూ ఒకే విధంగా ఉండకపోవడం అనేది సాధకులు ఎదుర్కొనే మరో జటిల సమస్య. పారమార్థిక పురోగతి ఎన్నడూ సరళరేఖలా ఉండదు. ఒక ఉన్నతమైన స్థితికి చేరుకున్నాక సాధకునికి 'ఇక ముందుకు త్రోవలేదు' అనిపిస్తుంది. అతడు ఆ కేంద్రం వద్దనే చిక్కుకుపోవచ్చు. అంతేకాదు అతనిలోని శక్తులు అక్కడ నుంచి పక్కదోవలు పట్టవచ్చు కూడా! మళ్ళీ

అతడు సరైన మార్గంలోకి రావడానికి చాలా కాలం పట్టవచ్చు. ఒక్కోసారి ఒకే చక్రం వద్ద సాధకుడు ఇరుక్కుపోయి, గిరికీలు కొట్టవచ్చు. మళ్ళీ పురోగమనం సిద్ధించే దాకా పట్టే ఈ 'అనావృష్టి' సమయాన్ని 'జీవాత్మ యొక్క చీకటి రాత్రులు'గా క్రైస్తవ యోగి సెయింట్ జాన్ ఆఫ్ ది క్రాస్ పేర్కొన్నారు. ఇవి ప్రతి సాధకుని జీవితంలోనూ తప్పవు. నీతిమంతమైన జీవితాన్ని గడుపుతూ, సాధన క్రమం తప్పకుండా చేస్తే, ఈ 'అనావృష్టి' నిడివిని తగ్గించవచ్చు. పవిత్రమైన హృదయం, కఠోరమైన క్రమశిక్షణ, ప్రేమ, భక్తి మనకు ఉంటే పురోగతి సాఫీగా, చక్కగా ఉంటుంది.

కుండలినీ శక్తి ఎలా పైకి లేస్తుందో తెలిపే వర్ణనను విన్నప్పుడు, ఇది ఎంతో సులువు అని అనిపించవచ్చు. కానీ దీన్ని సాధించడం చాలాకష్టం. భగవద్గీతలో, "వేయి మందిలో ఒకరు మాత్రమే సాధన చేస్తారు. అటువంటి వేయి మంది సాధకులలో ఒకరికి మాత్రమే పారమార్థిక జాగృతి కలుగుతుంది" అని చెప్ప బడింది (7.3). కానీ ఇది విని నిరాశ పడవద్దు. మనుష్యులు జీవించే విధానాన్ని చూసినప్పుడు, అటువంటి వారి కుండలినీ శక్తి నింపాదిగా మేలుకోవడమో లేదా అసలు మేలుకోకపోవడమో మేలు అనిపించకమానదు. తొంభై శాతంమంది మనుష్యులు ఈ శక్తి తమలో ఉన్నత చక్రాలను ఆరోహించడానికి సిద్ధంగా ఉండరు. కుండలిని మేలుకోవడం ద్వారా ఎదురయ్యే పరిణామాలను చాలామంది ఎదుర్కోలేరు. నిజానికి ఆధ్యాత్మిక జీవనపు తొలి రోజులలో ఈ కుండలినీ శక్తిని గురించి పూర్తిగా మరచిపోయి, కేవలం భగవంతుణ్ణి మాత్రమే స్మరించడం ఎంతో ఉత్తమం. అలా ఇష్టదైవాన్ని మనసారా కొలుస్తూ, మన శక్త్యుత్సాహాలను పూర్తిగా ఆ దైవానికే అంకితం చేయడం మంచిది. కుండలినీ శక్తిని గురించి, అది జాగృతం కావడం గురించి ఆ పరమాత్మకే వదలివేయండి. ఆయనే మీ పారమార్థిక పురోగతిని చూచుకుంటాడు. సరైన సమయం ఆసన్న మయినప్పుడు ఆయనే ఆ శక్తిని జాగృతం చేస్తాడు.

పూర్వం చెప్పిన విధంగా, కర్మ, జ్ఞాన, భక్తి యోగాలను మేళవించి, ఆ సమ్మిశ్రిత మార్గంలో పయనించడం ఎంతో మంచిది. ధ్యానంతో పాటు నిస్వార్థ సేవ చేయడం ఉత్తమమార్గం. ఆ విధంగా మాత్రమే మనస్సు పవిత్రమై, బలాన్ని పుంజుకుంటుంది. స్వయం-విశ్లేషణను చిత్తశుద్ధితో అభ్యసించాలి. అంటే మనం చేసేవి తప్పులా, ఒప్పులా అని లోతుగా పరిశీలించాలి. మనస్సును వైరాగ్యంతో,

ప్రశాంతతతో నింపాలి. అప్పుడు పురోగతి ఎలా జరగాలో జపధ్యానాలే చూసుకుంటాయి. ఈ విధంగా చేస్తే, ఆంతరికమైన సామరస్యం జనిస్తుంది. కుండలినీ శక్తి జాగృతమై సుషుమ్నానాడి ద్వారా ప్రయాణిస్తుంది.

కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలిపేందుకు ఉత్తమ పద్ధతి

మీరు ఎంచుకున్న మార్గం ఏ మతమైనా, అంటే హిందూ, క్రైస్తవం, సూఫీ, బౌద్ధం ఏదయినా సరే, దానిలో ముందుగా మానసికమైన పవిత్రతను సాధించడం, తరువాత ధ్యానం, చివరకు సాక్షాత్కారం అన్నదే వరుస క్రమం. 'మనలోని ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని మేలుకొలిపే విధంగా ధ్యానం చేయడం ఎలా' అన్న ప్రశ్న ఉదయించక మానదు. మా గురువుగారైన బ్రహ్మానంద స్వామిని, "కుండలినీ శక్తిని జాగృతం చేయడం ఎలా?" అని మాలో ఒకరు అడిగారు. అందుకు ఆయన ఇలా బదులిచ్చారు:

కొందరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పద్ధతుల ద్వారా చేయవచ్చని చెపుతారు. కానీ నేను జపధ్యానాలే దానికి ఉత్తమోత్తమమైన సాధనలని నమ్ముతాను. ఈ ఆధునిక యుగంలో జపమే ఎంతో అనువైనది. ఇంతకంటే సులువైన సాధన మరేదీ లేదు. ధ్యానంతో పాటు జపం కూడా కొనసాగించడం మంచిది.

భగవంతునితో అనేకవిధాలుగా సంబంధ బాంధవ్యాలను ఏర్పరచుకోవచ్చు. ఆయనను తల్లి, తండ్రి రూపంలో, దేదీప్యమానమైన కాంతి వగైరా రూపాలలో చూడవచ్చు. మీకు నచ్చిన రూపాన్ని హృదయస్థానంలో ఊహించుకోండి. హృదయాన్నే మీ చైతన్య కేంద్రంగా భావిస్తూ, మీకు నచ్చిన ఆ రూపాన్నే చూస్తూ, ఆ రూప నామాన్ని లేదా మంత్రాన్ని స్మరించండి. ఇది చాలా సులువైన పద్ధతి. ఇలా చేయడం క్రమంగా యథార్థమైన ధ్యానం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ సాధననే కొనసాగిస్తూ, అంతిమ దశకు చేరితే, మీలోని జీవాత్మ పరమాత్మలో ఐక్యం అవుతుంది.

పవిత్రమైన నామానికీ, పవిత్రమైన ఆలోచనకూ చాలా గొప్ప శక్తి ఉంది. భగవంతుని దివ్యనామాన్ని స్మరిస్తూ, ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు పవిత్రమైన స్పందనలు, ఆలోచనలు మనల్ని నింపివేస్తున్నాయని భావించుకోవాలి. అవి మన శరీరాన్ని, ఇంద్రియాలను, మనస్సును, అహంకారాన్ని పునీతం చేస్తున్నాయని భావించాలి. ఈ విధమైన భావనను తీవ్రంగా చేయగలిగితే, మన శ్వాస సమంగా, లయబద్ధంగా నడుస్తుంది. మన ప్రాణశక్తి సామరస్యాన్ని పొందుతుంది. మనస్సు

పవిత్రంగానూ, శాంతంగానూ అవుతుంది. మనలోని అహంకారం విశ్వానికే కేంద్రం అవుతుంది. ఈ విధంగా క్రమక్రమంగా ఆధ్యాత్మిక వికాసం పెంపొందుతుంది. భగవంతుని దివ్యనామాన్ని జపిస్తూ, చేసే ధ్యానం ఒక దివ్యమైన గానామృతాన్ని సృజిస్తుంది. ఇది కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలిపి, ఆ శక్తి ప్రయాణించే మార్గాన్ని సాఫీగానూ, ఆటంకరహితంగానూ చేసి, ఆ శక్తిని పైపైకి పంపుతుంది.

కుండలినీ శక్తి ఊర్ధ్వ గమనం

మనలోని చైతన్యం ఉన్నతస్థాయికి చేరుతున్నప్పుడు, అది అన్ని వైపులకూ ప్రసారమవుతుంది. మనలోని జీవాత్మ, పరమాత్మ మరింత దగ్గర అవుతాయి. ఈ విషయాన్నే ముండకోపనిషత్తు (3.1.1–3)లో రెండు అందమైన పక్షుల సాదృశంతో వివరించారు. మొదటి పక్షి చెట్టు చిటారు కొమ్మన నిశ్చలంగా ఉంటే, రెండవ పక్షి క్రింది కొమ్మల మధ్య ఎగురుతూ, రకరకాల పళ్ళను రుచిచూస్తూ, అక్షరమైన సంతృప్తి కోసం వెతుకుతూ ఉంటుంది. చివరకు పైన ఉన్న పక్షిని చూసి, తాను, ఆ పక్షి ఒకరేనని గ్రహిస్తుంది. యోగపరిభాష ప్రకారం ఈ కథను ఈ విధంగా వివరించవచ్చు. క్రింద ఉన్న పక్షి జీవాత్మ. దీనినే వెన్నుపాము క్రింది కొన వద్ద నిక్షిప్తమై ఉన్న కుండలినీ శక్తిగా కూడా భావించవచ్చు. పైన ఉన్న పక్షి పరమాత్మ. శిరస్సులో ఉన్న వేయి రేకుల సహస్రార పద్మంలో నెలకొనివున్నది అతడే. జీవాత్మలోని చైతన్యం సుషుమ్నానాడి ద్వారా అత్యున్నతస్థాయిని చేరుకుని, పరమాత్మ, తాను ఒకరేనని తెలుసుకుంటుంది. ఇదే జీవాత్మ మహాప్రస్థానయాత్ర. ఈ స్థాయికి చేరుకున్న జీవులు తిరిగి దృశ్యమాన ప్రపంచంలోకి రారు. కానీ మానవాళి పట్ల ఉన్న ప్రేమ వలన, వారికి మంచి చేయడం కోసం కొందరు మహాత్ములు ఆ స్థితి నుంచి కూడా తిరిగివస్తారని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు.

వేర్వేరు చక్రాల వద్దకు కుండలినీ శక్తి చేరుకున్నప్పుడు ఎదురయ్యే అనుభూతులు ఎలా ఉంటాయో శ్రీరామకృష్ణులు వివరించారు. ఆధునిక కాలంలో ఆయనను మించి సాధికారికంగా చెప్పగలిగినవారు లేరు. తన సొంత అనుభూతులను ఆయన ఇలా వివరించారు:

ఎంతో ప్రయత్నం, సాధన తర్వాత కుండలినీ శక్తి నాలో మేలుకుంది. ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న అనే మూడు నాడులు మన వెన్నుపాములో ఉన్నాయని యోగులు చెపుతారు. మధ్యలో ఉండే సుషుమ్నానాడిలో ఆరు చక్రాలుంటాయి. అన్నింటి కంటే క్రింద మూలాధార చక్రం ఉంటుంది. వాటి పేర్లు ఆరోహణ క్రమంలో వరుసగా

స్వాధిష్ఠాన, మణిపుర, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా చక్రాలు. వీటిని ఆరు కేంద్రాలుగా భావించవచ్చు. కుండలినీ శక్తి జాగృతం అయినప్పుడు క్రింది కేంద్రాలను దాటి హృదయస్థానంలో ఉన్న అనాహత చక్రం వద్దకు వస్తుంది. అది అక్కడే స్థిరపడుతుంది. అప్పుడు సాధకుని మనస్సు క్రింది చక్రాల ప్రభావం నుంచి బయటపడుతుంది. తనలో ఒక దివ్యచైతన్యం మేలుకున్నట్లు సాధకుడు అనుభూతి చెందుతాడు. దివ్యమైన కాంతిని చూస్తాడు. ఆ కాంతి ఏమిటో తెలియక, "ఏమిటిది? ఏమిటిది?" అని అరుస్తాడు.

ఈ ఆరు చక్రాలను దాటిన తర్వాత కుండలినీ శక్తి శిరస్సులో ఉన్న సహస్రారం అనే వేయి రేకుల పద్మాన్ని చేరుకుంటుంది. అప్పుడు సాధకుడు సమాధిస్థితిలో ప్రవేశిస్తాడు. ఈ చక్రాలకు వేదాలలో 'భూమి' అని కూడా పేరు ఉంది. వీటినే 'స్థానాలు' లేదా మన ఆలోచనా స్థాయి అని కూడా భావించవచ్చు. ఈ విధంగా చూస్తే, హృదయస్థానంలో ఉన్న చక్రం నాలుగవ తలం అవుతుంది. పన్నెండు రేకుల అనాహతం అనే పద్మం ఈ స్థాయిలో ఉందని తంత్రశాస్త్రం చెపుతోంది.

విశుద్ధ చక్రం అనే తలం ఐదవది. కంఠం స్థానంలో ఉన్న ఈ పద్మానికి పదహారు రేకులు ఉంటాయి. కుండలినీ శక్తి ఈ తలాన్ని చేరినప్పుడు, సాధకుడు భగవంతుని విషయాలనే వినాలనీ, మాట్లాడాలనీ కోరుకుంటాడు. కామినీ కాంచనాల మీది సంభాషణలు భరించలేని పోటును అతనికి కలుగజేస్తాయి. అటువంటి ప్రదేశాలను వెంటనే అతడు వదలిపెడతాడు.

ఆరవ తలంలో ఉన్న కేంద్రం పేరు ఆజ్ఞా చక్రం. ఇది భ్రూమధ్యంలో అంటే కనుబొమల మధ్యలో ఉంటుంది. దీనికి రెండు రేకులు మాత్రమే ఉంటాయి. కుండలినీ శక్తి ఈ తలానికి చేరుకుంటే, భగవంతుని రూపాన్ని సాధకుడు చూస్తాడు. కానీ తనకూ, భగవంతునికీ మధ్య లేశమాత్రమైన భేదం ఉన్నట్లుగా భావన కలుగుతుంది. దీనికి ఉదాహరణ: ఒక లాంతరులోని దీపాన్ని మనం చూస్తునేవున్నా, లాంతరు గాజు మనకూ, దీపానికీ అడ్డంగా ఉంటుంది. మీరు దీపాన్ని తాకగలరని అనుకుంటారు. కానీ మధ్యలో ఉన్న గాజు అడ్డం పడుతుంది కదా!

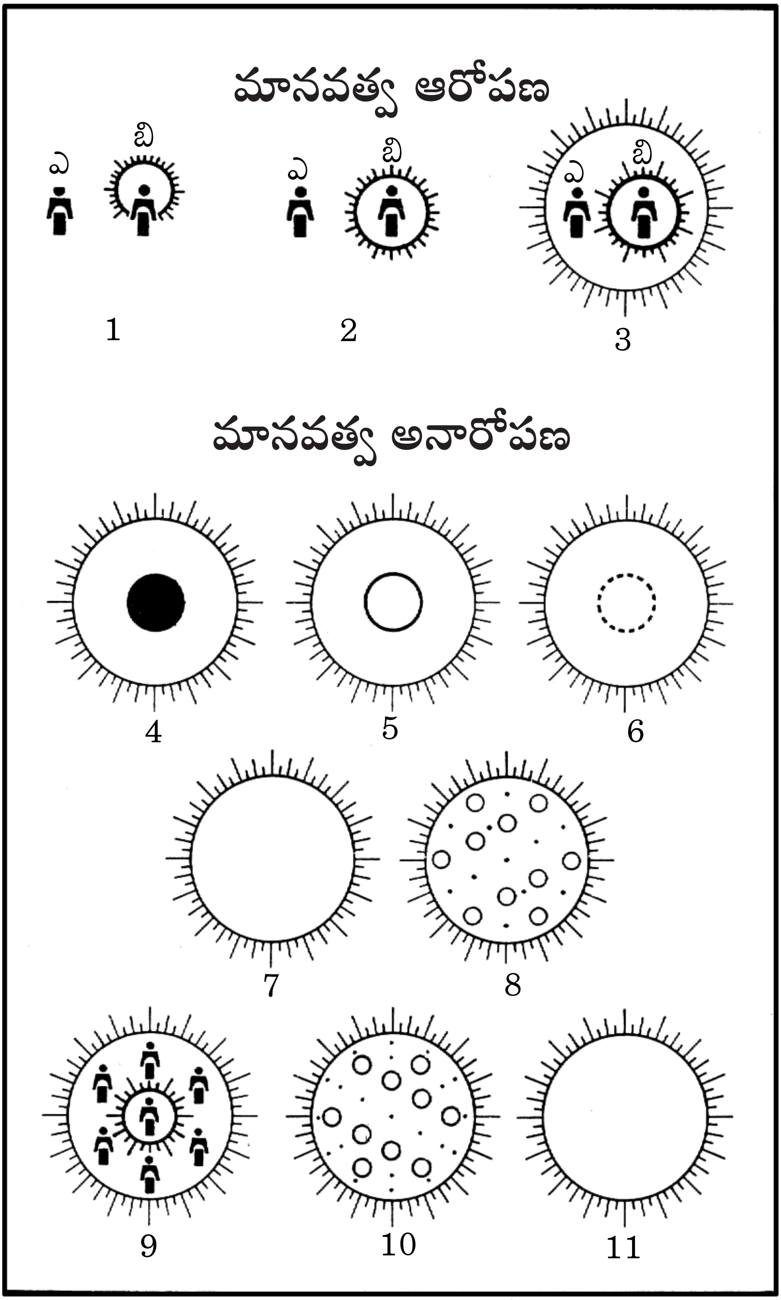
తంత్రశాస్త్రం ప్రకారం, శిరస్సులోని సహస్రార పద్మానికి వేయి రేకులు ఉంటాయి. కుండలినీ శక్తి ఈ తలానికి చేరినప్పుడు, సాధకుడు సమాధిస్థితిని పొందుతాడు. ఆ పద్మంలోనే సచ్చిదానందుడైన శివుడు లేదా పరబ్రహ్మం నివసిస్తూ ఉంటాడు. కుండలినీ శక్తి ఆ శివునిలో లీనం అవుతుంది. దీన్ని శివ, శక్తుల విలీనం

అంటారు. ఈ సమాధిస్థితిలో సాధకుడు తన శరీరాన్ని, బాహ్యప్రపంచాన్ని పూర్తిగా మరచిపోతాడు. అతని నోట్లో పాలు పోస్తే, అవి తిరిగి బయటకు వచ్చేస్తాయి. ఆ స్థితిలో ఇరవై ఒక్క రోజులు మాత్రమే ప్రాణాల్ని నిలుపుకోగలడు. తర్వాత దేహత్యాగం చేస్తాడు. కృష్ణజలాల (బ్లాక్ వాటర్స్)లో ప్రవేశించిన నౌక తిరిగిరాదని చెపుతారు. కానీ ఈశ్వరకోటి కోవకు చెందినవారు అంటే అవతార పురుషులు మాత్రమే సమాధిస్థితిని పొందిన తర్వాత కూడా తిరిగిరాగలరు. భక్తుల సాంగత్యం పట్ల ఉన్న ప్రేమ వలనా, భగవత్ప్రేమను ఆనందించడానికీ వారు ఆ అత్యున్నతస్థాయి నుంచి దిగివస్తారు. జ్ఞాన పూరిత లేదా భక్తిపూరిత అహంకారాన్ని భగవంతుడే వారిలో నిలిపి ఉంచుతాడు. దీని వలన వారు, తమ శరీరాన్ని నిలబెట్టుకుని మానవాళికి భగవత్తత్త్వాన్ని బోధించ గలుగుతారు. ఆరవదైన విశుద్ధ చక్రం, ఏడవదైన ఆజ్ఞా చక్రాల మధ్య వారి మనస్సు సంచరిస్తూ ఉంటుంది. ఈ రెండు స్థాయిల మధ్య వారు తమ 'చైతన్యనావ'ను నడిపిస్తుంటారు.

ఈ జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ములు, సర్వమానవాళిలోనూ, సకల భూతాల లోనూ ఒకే పరమాత్మను చూస్తారు. అందరికీ సమానంగా తమ ప్రేమను వర్షింప జేస్తారు. పరమాత్మ యొక్క సందేశాన్ని మనకు అందించేవాళ్ళు వీళ్ళే. ప్రజలను ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి మళ్ళించడానికి వాళ్ళు తమ శక్తిని, సమయాన్ని, చివరకు జీవితాన్నే వెచ్చిస్తారు. సర్వకాలాలలో పరమాత్మ తత్త్వంలో ఓలలాడుతూ, మనస్సులో ఎటువంటి కల్మషాలూ లేకుండా, మానవాళి మంచి కోసం స్వార్థరహితమైన, ఆదర్శ వంతమైన జీవితాన్ని గడుపుతారు. మానవుడు దివ్యత్వాన్ని చేరుకునే మార్గానికి సాక్షులుగా వాళ్ళు నిలుస్తారు. వాళ్ళ అడుగుజాడలలో మనం నడుద్దాము.

ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని వివరించే పటం ప్రక్క పుటలో ఈయబడినది.

ఆధ్యాత్మిక వికాస చిత్రం



పటం వివరణ:

1. 'ఏ' అనే సాధారణ మానవుడు 'బి' అనే పవిత్రమైన వ్యక్తి పట్ల ఆకర్షితుడై, ఆరాధించడం మొదలుపెడతాడు.

2. ఇది రెండవ స్థితి. ఈ స్థితిలో 'బి'లో మరింత పవిత్రతనూ, దివ్యకాంతినీ 'ఏ' చూడగలుగుతాడు.

3. ఈ మూడవ స్థితిలో 'బి'లో పరమాత్మ పరిపూర్ణంగా వ్యక్తీకరించబడ్డాడని 'ఏ' అర్థం చేసుకుంటాడు. అంతేకాక, అదే పరమాత్మ తనలో కూడా వ్యక్తీకరించబడ్డాడనీ, కాకపోతే ఆ వ్యక్తీకరణ అస్పష్టంగా ఉందనీ తెలుసుకుంటాడు.

4. నాలుగవ స్థితిలో 'ఏ' తాను ఒక జీవాత్మనని తెలుసుకుంటాడు. తనలోని చైతన్యం ఒక బిందువు పరిమాణంలో ఉంటే, పరమాత్మ యొక్క చైతన్యం ఒక అనంతమైన వృత్తంలాగా ఉందని గ్రహిస్తాడు. కానీ ఆ పరమాత్మ చైతన్యం అనే వృత్తం కంటే తనలోని చైతన్యమైన బిందువే మరింత యథార్థంగానూ, స్పష్టంగానూ ఉన్నట్లు అతడు భావిస్తాడు.

5. ఈ స్థితిలో బిందువు అంటే తనలోని చైతన్యం, వృత్తం అంటే పరమాత్మ చైతన్యం – ఈ రెండూ కూడా యథార్థంగా అనిపిస్తాయి.

6. ఈ స్థితికి చేరుకున్నాక, ఆ వృత్తమే ఈ బిందువు కంటే యథార్థమైనదని తెలుసుకుంటాడు.

7. ఇక్కడ తాను అనే బిందువు, పరమాత్మ అనే వృత్తంలో లీనం అయిపోతుంది.

8. ఇంకా ముందుకు సాగి, పరమాత్మ అనే వృత్తం, అనేక చిన్న చిన్న ఆత్మలుగా రూపుదాల్చినట్లు చూస్తాడు. ఈ ఆత్మలలోని ప్రకాశం సమానంగా కాక, హెచ్చుతగ్గులతో ఉందని గ్రహిస్తాడు.

9. ఈ స్థితిలో పరమాత్మే సకలభూతాల రూపంలోనూ, సర్వమానవాళి రూపంలోనూ తనను తాను ప్రకటించుకుంటున్నాడని తెలుసుకుంటాడు. సాధన

మొదట్లో 'బి' అనే మహాత్ముని పట్ల తనకు ఉన్న భావన ఇప్పుడు ఒక కొత్త రూపును సంతరించుకుందని తెలుసుకుంటాడు. జ్ఞానోదయం పొందిన మహనీయులు ఎందరో ఉన్నారని తెలుసుకున్నా, తాను ఎంచుకున్న మహనీయుని పట్ల ఎక్కువ ఆసక్తిని కలిగివుంటాడు.

10. ఒకే పరమాత్మ వివిధ రూపాలలో వ్యక్తీకరించుకోవడం.

11. అద్వితీయ పరబ్రహ్మం.

జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ముడు 9, 10, 11 స్థితులలో ఉండవచ్చు. లేదా తాను ఇచ్ఛగించిన ఇతర స్థితులలో కూడా ఉండవచ్చు. ఆధ్యాత్మికానుభూతికి పరిమితులు లేవు.

సంపాదకుల వివరణ

వెనుక పుటలో ఇవ్వబడిన పటాలు యతీశ్వరానంద స్వామి స్వయంగా తయారు చేశారు. సుమారుగా 1934 సంవత్సరంలో ఆయన ఐరోపా ఖండంలో నివసిస్తున్నప్పుడు వీటిని తయారు చేశారు. వీటిలో సాధకుడు వివిధస్థాయిలలో పొందే ఆధ్యాత్మికానుభూతులను రేఖాచిత్రాల సహాయంతో వివరించారు. మొదట ఒక దేవత అర్చనతో ప్రారంభించి, అనేక స్థితులను దాటి చివరికి అపరోక్షానుభూతి పొందడమూ, ఆ తర్వాత పరమాత్మ తత్త్వాన్ని అన్ని జీవరాశులలోనూ దర్శించడమూ ఈ చిత్రాలలో కనిపిస్తుంది. సాధకుని చైతన్యం సాధారణ స్థాయి నుండి వివిధ ఉన్నతమైన స్థాయిలకు ఎదిగి, చివరకు సాక్షాత్కారం పొందాక, మామూలు స్థాయికి దిగి వస్తుంది. గంట ఆకారంతో ఈ చలనాన్ని పోల్చ వచ్చు. క్రిందకి వచ్చిన చైతన్యం, పరమాత్మను సాధారణ స్థాయిలో ఉన్నట్లు కాక పూర్తి వైభవంతో అన్నింటా దర్శిస్తుంది. ఈ ఆరోహణను 'జ్ఞాన' అనీ, అవరోహణను 'విజ్ఞాన' అనీ శ్రీరామకృష్ణులు పిలిచేవారు. శ్రీరామకృష్ణుల ఆధ్యాత్మిక తత్త్వాన్ని ఈ చిత్రణ చక్కగా ప్రతిబింబిస్తోంది.

ఈ చిత్రణ ప్రతులను యతీశ్వరానంద స్వామి ప్రాచ్య-ప్రాశ్చాత్య భక్తులకు పంచారు. కానీ చాలామంది భక్తులు ఈ చిత్రణకు ఇంకా వివరాలు కోరడం వలన ఇక్కడ మరింత విస్తారంగా వివరణ ఇచ్చాము.

ఆధ్యాత్మిక పథంలో ప్రాథమిక స్థాయిలు

వేదాంత సాధనలో రెండు ముఖ్యమైన మార్గాలు ఉన్నాయి: 1. జ్ఞాన మార్గం, 2. భక్తి మార్గం. కర్మ యోగం వంటి ఇతర మార్గాలను ఈ ముఖ్య మార్గాలకు అనుబంధాలుగా పరిగణిస్తారు. జ్ఞాన మార్గం స్వయంకృషిని ప్రోత్సహిస్తుంది. దీని గమ్యం అద్వైతానుభూతి. భక్తి మార్గం భగవత్కృప మీద ఎక్కువ ఆధారపడుతుంది. సాకారుడైన పరమేశ్వరుని దర్శనం ఈ మార్గం యొక్క గమ్యం. కానీ ఈ రెండు మార్గాలు పూర్తిగా వేర్వేరు కావు. ఇవి సమాంతర రేఖలలా కనిపిస్తున్నా, చాలా చోట్ల కలుసుకుంటాయి. ఉన్నతస్థాయిలలో వీటిని వేరు చేయడం చాలా కష్టం. వీటిలో ఒక మార్గాన్ని మాత్రమే ఎంచుకుని, రెండవ మార్గాన్ని పూర్తిగా వదలిపెట్టడం కుదరదు సరికదా ప్రమాదకరం కూడా. మనలో చాలామందికి ఈ రెండూ మేళవించిన మధ్యేమార్గమే క్షేమకరం. సాధారణంగా అందరూ ఇలాగే చేస్తారు.

ఈ మధ్యేమార్గాన్ని ఎంచుకున్న సాధకుడు ఒక మహాత్ముని అర్చించడం ద్వారా సాధన ఆరంభిస్తాడు. విష్ణు, శివ, గణేశ, దేవి ఇలా ఏదో ఒక దేవత పట్ల లేదా అవతారపురుషులైన శ్రీరామ, శ్రీకృష్ణ, శ్రీగౌరాంగ, శ్రీరామకృష్ణుల వంటి వారి పట్ల ఆకర్షితుడౌతాడు. వీరిలో ఒకరిని ఇష్టదైవంగా ఎంచుకుంటాడు. చాలా వరకూ ఈ ఎంపికలో దీర్ఘాలోచనకు తావు లేదు. ఒక దేవతను చూసిన వెంటనే సాధకుడి హృదయంలో అనిర్వచనీయమైన ఆకర్షణ కలుగుతుంది. అతడు దీనికి కారణం వివరించలేకపోవచ్చు. బాల్యంలోని కుటుంబ సాంప్రదాయాల ప్రభావం కూడా ఈ ఎంపికలో ఉండవచ్చు. వైష్ణవ ధర్మం పాటించే కుటుంబంలో పుట్టిన పిల్లలు విష్ణువును ప్రేమించడం లేదా పూజించడం తమ పెద్దల నుంచి నేర్చుకుంటారు. కాలక్రమేణా విష్ణువు లేదా విష్ణువు అవతారాల పట్ల అపరిమితమైన మక్కువ వారిలో జనిస్తుంది. ఇతర సంప్రదాయాల వారి కుటుంబాలలో కూడా ఇలాగే జరుగుతుంది.

సాధారణంగా ఇలా జరుగుతూ ఉంటే, దీనికి మినహాయింపులు కూడా ఉండవచ్చు. ఆధునిక యుగంలో ప్రాచ్య-పాశ్చాత్య దేశాలలో లక్షలమంది జనులు శ్రీరామకృష్ణులను తమ ఇష్టదైవంగా ఎంచుకుంటున్నారు. ఇలా ఇష్టదైవాన్ని ఎంచు కోవడం వారివారి స్వభావాలను బట్టి ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. ఈ స్వభావం పూర్వసంస్కారాల వలన కలుగుతుంది. చాలా తక్కువమందికి మాత్రమే ఈ విషయం తెలుసు. మామూలుగా, సాధకులందరూ, తమకు ఏదో ఒక దేవత పట్ల

ఒక తెలియని ఆకర్షణ కలుగుతున్నదని మాత్రమే గుర్తించగలరు (చిత్రం 1).

ఇష్టదైవం యొక్క దివ్యత్వం పట్ల సరైన అవగాహన ప్రారంభంలో ఉండదు. అందువలన సాధకుడు మానవీయ లక్షణాలను ఆ దైవానికి కూడా ఆపాదిస్తుంటాడు. సూఫీ యోగి ఇబిన్ అరబి ఒకసారి, "సాధారణంగా మనుష్యులందరూ తమలోని అహంకారపు విక్షేపాన్నే భగవంతునిగా తలుస్తూ ఉంటారు," అని చెప్పాడు. దీనిలో మనం అర్థం చేసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే, జనులు తమను ఏ విధంగా భావించుకుంటారో, అదే విధంగా తమ ఇష్టదైవాన్నీ భావిస్తారు. మనిషి పురోగతి చెందుతున్న కొద్దీ, తన పట్ల తనకు ఉన్న అభిప్రాయం మారిపోతూ ఉంటుంది. అందువల్ల భగవంతుని పట్ల అభిప్రాయం కూడా అదే విధంగా పరిణామం చెందుతూ ఉంటుంది. వాంఛ, రాగం, ద్వేషం, భయం మొదలైన భావోద్వేగాలు కలవారు, వీటినే వారి ఇష్టదైవానికి కూడా ఆపాదిస్తారు. నైరుతి ఆసియా (సెమిటిక్) దేశాలలోని భగవంతునికి మాత్సర్యం ఆపాదించబడింది. ఆ ప్రాంతపు ప్రజల ఆలోచనావిధానాల వలనే ఇలా జరిగింది. కానీ భారతదేశపు దైవాలైన కాళీ, దుర్గల వంటి దేవతల సంగతి ఇలా కాదు. ఈ విశ్వాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్న ఋషులకు దృగ్గోచరమైన దేవతలు వారు. ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్లు, మనం ముందుకు సాగుతున్నకొద్దీ, ఇష్టదైవం పట్ల మన అవగాహన మారిపోతూ ఉంటుంది. సాధకుని మనస్సు పవిత్రం అవుతున్న కొద్దీ, తన ఇష్టదైవం అనంతమైన ప్రేమతోనూ, ఎల్లలులేని కరుణతోనూ, దివ్యమైన భాసంతోనూ నిండివుందని అవగతం అవుతుంది (చిత్రం 2). ఈ దివ్యమైన సుగుణాలను ఇష్టపడుతూ, వాటినే ఎల్లవేళలా తలపోస్తూ ఉండడం వలన సాధకుని మనస్సులో అతడు గుర్తించలేని సూక్ష్మమైన మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఈ స్థితికి చేరుకున్న సమయం నుంచీ అతడు రూపధ్యానం, దాని తర్వాత గుణధ్యానం కూడా చేస్తూవుంటాడు. కొంతకాలానికి రూపధ్యానం ఆపివేసి, కేవలం గుణధ్యానం మాత్రమే చేయవచ్చు.

ఈ స్థితిలో సాధకుడు ప్రాపంచిక సుఖాల పట్ల వ్యామోహాన్ని కోల్పోతాడు. సాధారణ ప్రజానీకానికీ తన ఇష్టదైవానికీ మధ్య గల అగాధాన్ని అతడు గుర్తిస్తాడు. వారి బలహీనతలను, పరిమితులను చూసి, అతడు వారి పట్ల జాలిపడుతూ ఉంటాడు. దీని వలన, తన ఇష్టదైవం పట్ల అతని ప్రేమ మరింత వృద్ధి అవుతుంది. తన మనశ్శరీరాలనూ, సంకల్పశక్తినీ, బుద్ధినీ, భావోద్వేగాలనూ, తన సర్వస్వాన్నీ ఆ

దైవానికే అర్పిస్తాడు. తీవ్రమైన వ్యాకులతతో ప్రార్థన, జపం, ధ్యానసాధనలను చేస్తాడు. ఇక, అతని ప్రార్థనలకు భగవంతుని నుండి ప్రత్యుత్తరం రావడం తప్పనిసరి.

భగవానుడు ముందుగా అతని హృదయస్థానపు కేంద్రాన్ని మేల్కొలుపుతాడు. జ్ఞానకాంతుల చేత తాకబడిన అతని హదయపద్మం వికసించి ప్రఫుల్లమవుతుంది. ఈ హృదయ పద్మ వికాసం సాధకునిలో విశ్వాసాన్ని ఇనుమడింపజేస్తుంది. తనకు నిజమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతి కలిగిందని సాధకుడు భావించవచ్చు. దీర్ఘకాలంగా నిద్రిస్తున్న కుండలినీ శక్తి మేలుకుంటుంది. అప్పుడు హృదయపద్మంలో తన ఇష్ట దైవం కాంతులు వెదజల్లుతూ, సజీవంగా ఉన్నట్లు సాధకుడు దర్శిస్తాడు. తనలోని జీవాత్మ కూడా ఆ కాంతితో నిండివున్నట్లు సాధకుడు గుర్తిస్తాడు. అప్పుడే తనలోని జీవాత్మను అతడు మొదటిసారిగా కనుగొంటాడు. ఆ తర్వాత అక్కడ వెదజల్ల బడుతున్న కాంతికి మూలం పరమాత్మ అనీ, తాను, తన ఇష్టదైవం ఆ పరమాత్మలో భాగాలనీ అవగతం చేసుకుంటాడు. ఈ కనబడే కాంతి భౌతికమైన కాంతి కాదనీ, భగవచ్చైతన్యం నుండి వెలువడే దివ్యకాంతి అనీ మనం అర్థం చేసుకోవాలి (చిత్రం 3).

అద్వైతానుభూతి

తరువాత స్థితిలో తన ఇష్టదైవం నిరాకార పరబ్రహ్మంలో లీనం అయినట్లు దర్శిస్తాడు. ఈ అనుభూతి చాలా ఉన్నతమైన స్థాయికి చెందినదనీ, కల్పన కాదనీ మనం తెలుసుకోవాలి. తనలోనూ, తన చుట్టుప్రక్కలా ఒక అనంతమైన కాంతి సాగరం కనిపించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈ కాంతి వెల్లువలో దేహభావన పూర్తిగా సమసిపోతుంది. కానీ కొద్దిపాటి అహంకారం మిగిలివుంటుంది. ఈ స్థితిలో, భగవంతుడు ఒక ఎల్లలులేని చైతన్యసాగరం అనీ, ఆ సాగరానికి తానే కేంద్రం అనీ సాధకుడు గుర్తిస్తాడు. తనలోని జీవాత్మ బిందువు రూపంలోనూ, అనంతమైన వృత్తం రూపంలో పరమాత్మ, ఈ ఇద్దరే మిగులుతారు. ఈ బిందువే సాధకుని అహంకారం. ఈ అహంకారాన్ని ఆవరించి దివ్యకాంతులతో పరమాత్మ వృత్తం రూపంలో ఉంటాడు. ఈ స్థితిలో సాధకునికి వృత్తం కంటే బిందువే ఎక్కువ యథార్థంగా అనిపిస్తూ ఉంటుంది. వివేకానంద స్వామి మనిషి, పరమాత్మలను అనంతమైన వృత్తాలతో పోలుస్తూ చెప్పిన వాక్యాలను గుర్తుచేసుకుందాము. "మనిషి ఒక అనంతమైన వృత్తం. ఈ వృత్తానికి గల పరిధి కంటికి కానరాదు, కానీ కేంద్రం

మాత్రం అతనిలోనే ఉంటుంది. భగవంతుడు కూడా ఒక అనంతమైన వృత్తం. ఈ వృత్తానికి కూడా పరిధి కానరాదు, కానీ ప్రతిచోటా ఒక కేంద్రాన్ని కలిగి ఉంటుంది" (చిత్రం 4).

ఇంకా ముందుకు సాగుతూ, సాధకుడు పరమాత్మ పట్ల తన దృక్పథం మారుతున్నట్లు గమనిస్తాడు. తనలోని జీవాత్మను తక్కువ యథార్థంగానూ, పరమాత్మను ఎక్కువ యథార్థంగానూ భావించడం మొదలుపెడతాడు. అతని అహంకారం కూడా నెమ్మదిగా క్షీణిస్తుంది (చిత్రం 5). చివరకు అహంకారం వెలవెలపోతూ, తన కాంతిని కోల్పోయి, అతి అల్పంగా మారుతుంది. పరమాత్మ మాత్రమే ఏకైక యథార్థంగా కనిపించడం మొదలవుతుంది (చిత్రం 6). అంతిమంగా, ఉదయపు కాంతిలో నక్షత్రాలు తన వెలుగును పూర్తిగా కోల్పోయి నట్లు, అహంకారం పరమాత్మలో పూర్తిగా లీనం అవుతుంది. ఒకే ఒక్క అఖండ మైన, అనంతమైన భగవచ్చైతన్యం మాత్రమే మిగులుతుంది. ఇదే అద్వైతస్థితి (చిత్రం 7). అద్వైతవేదాంతం ప్రకారం అత్యున్నతమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి ఇదే. మాండూక్య కారికలలో ఈ స్థితిని ఇలా వివరించారు:

ఒక ఘటం నాశనం అయినప్పుడు ఆ ఘటంలోని ఘటాకాశం, బయట ఉన్న సువిశాలమైన ఆకాశంతో కలిసిపోతుంది. అలాగే జీవుడు పరబ్రహ్మంలో లీనం అవుతాడు. ఈ పరబ్రహ్మం మాటలకు, తలపులకు అతీతమైనది. పరమ శాంతితో, నిర్భీతితో, నిష్క్రియమై, అద్భుతమైన భాసంతో వెలుగొందే ఆ పరమాత్మను ఏకాగ్రచిత్తం వలన సాధించగలము.

పరమాత్మ సాక్షాత్కారం వలన లభించే ఆనందం అత్యున్నతమైనది. ఆ స్థితిలో అనుభవించే శాంతి వర్ణనాతీతం. ముక్తితో సమానమైనది. అదే సర్వజ్ఞమైన బ్రహ్మం. చావుపుట్టుకలు లేని ఈ బ్రహ్మమే జ్ఞానుల పరమగమ్యం.

వివేకానంద స్వామి 'సమాధి' అనే పద్యంలో ఈ స్థితినే ఎంతో హృద్యంగా వర్ణించారు:

లేదు సూర్యుడు లేదు వెలుతురు
లేదు సుందర చంద్రబింబం
ఛాయవలె ఆకాశమందున
సకల విశ్వం తోచుచున్నది
అస్ఫుటమ్మైనట్టి హృదయా

కాశమున అది భాసించుచున్నది
అహంకార ప్రవాహంలో
మునిగి నిత్యం తేలుతున్నది
మెల్ల మెల్లగ అది మహాలయ
మందు తాదాత్మ్యమ్ము చెందగ
నేను నేనను అహం ప్రవాహం
నెమ్మదిగ ప్రవహించుతున్నది
ధార ఆగిన వెంటనే
శూన్యమ్ము శూన్యములోన కలియగ
స్థితి 'అవాఙ్మానస గోచరం' ఆ
జ్ఞాతకే అది ఎరుక అంతే! (Eternal Companion, IV 498)

విజ్ఞానం - సంపూర్ణమైన అనుభూతి

అన్ని రకాల అనుభూతుల కన్నా అత్యున్నతమైనది అద్వైతానుభూతి మాత్రమేనా? భారతీయ మతధర్మం అలానే అభిప్రాయపడుతున్నది. వివేకానంద స్వామి ఈ విషయంలో ఏమి చెప్పారో చూద్దాము:

మనందరిలో ఒక ఏకత్వం ఉందని అన్ని మతాలూ చెబుతున్నాయి. పరమాత్మతో ఐక్యం చెందడానికి మించిన ఉన్నతమైన స్థితి మరి లేదు. ఈ ఐక్యతకు దారితీసే మార్గాన్ని తెల్పేదే అసలైన జ్ఞానం. నేను మిమ్మల్ని ఇప్పుడు స్త్రీ-పురుషులుగా చూస్తున్నాను. అంటే భేదభావంతో చూడడమే. మిమ్మల్ని అందరినీ కలిపి మానవులుగా నేను పిలిస్తే, అప్పుడు నా పిలుపు శాస్త్రీయం అవుతుంది. ఉదాహరణకు రసాయన శాస్త్రాన్ని తీసుకోండి. రసాయన శాస్త్రవేత్తలు అన్ని పదార్థాల యొక్క మూలకాలను కనుగొనడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. వీలయితే ఏ మూలకం నుంచి ఇవన్నీ తయారయ్యాయో ఆ మూలకాన్ని కనిపెట్టాలనుకుంటున్నారు. కాలగతిన ఆ మూలపదార్థాన్ని లేదా మూలకణాన్ని కనిపెడతారు కూడా. ఆ మూలకణాన్ని చేరిన తర్వాత ఇంకేమి కనిపెట్టగలరు? అప్పుడు రసాయన శాస్త్రం పరిపూర్ణతకు చేరుకుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే అద్వైతమత సిద్ధాంతం కూడా. మనందరిలో ఉన్న ఏకత్వాన్ని సంపూర్ణంగా తెలుసుకోగలిగితే, దానికి మించిన పురోగతి ఏమి ఉంటుంది? (CW , III, 4-5)

కాబట్టి మనం చేరుకోగల అత్యున్నతమైన అనుభూతి అద్వైతానుభూతి. ఇదేనా లేక మరింకేదైనా ఉందా? అనుభూతుల పరంపరలో చిట్టచివరది ఏది? అన్నది మన ప్రశ్న. ఈ నిర్ధారణ కోసం అవతారవరిష్ఠులైన శ్రీరామకృష్ణులు వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయాలను చూద్దాము. ఆయన కూడా సర్వోత్కృష్టమైన స్థితి ఇదేనని ప్రకటించారు. అంతేకాక, ఈ స్థితిని చేరుకున్నవారు మనం ఉన్న ఈ ప్రపంచంలోకి తిరిగి రారని చెప్పారు. కానీ బహుకొద్దిమంది మాత్రం తిరిగివస్తారు. అద్వైతానుభూతి అత్యున్నతమైనది అయినా, వారికి మాత్రం ఇది అంతిమమైన అనుభూతి కాదు. ఊర్ధ్వదిశను దృష్టిలో పెట్టుకుని చూస్తే ఇది సర్వోన్నతమైనది. కానీ క్షితిజసమాంతర దిశలో అంటే, ఆ స్థితికి సమానమైన స్థితుల విషయం మనకు తెలియదు. సాధకులలో 'ఈశ్వరకోటి' అనే వర్గానికి చెందినవారు బహు అరుదు. అటువంటి అల్పసంఖ్యాకులు మాత్రమే ఈ సవాలు స్వీకరించి, మనకు ఈ విషయంలో జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించగలరు. అత్యున్నతమైన స్థాయి నుంచి తిరిగి వచ్చిన సాధుపుంగవులు, ఈ ప్రపంచాన్ని ఒక వినూత్నమైన కాంతిలో చూస్తారు. ఆ అనుభూతిని ఇలా వర్ణించవచ్చు: వారు ఊర్ధ్వదిశలో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు, ఈ ప్రపంచం, దీనిలోని కోటానుకోట్ల జీవరాశులు, క్రమక్రమంగా వాటి వాస్తవికతను కోల్పోయి, చివరకు అదృశ్యం అవుతాయి. కానీ తిరిగి క్రిందికి వస్తున్నప్పుడు, పైన చెప్పబడిన వస్తువులన్నీ పరబ్రహ్మంతో నిండివున్నట్లుగా అగుపడతాయి. పరమాత్మ ఈ చరాచర విశ్వానికంతటికీ ఆధారంగా ఉన్నట్లుగా తెలియజెప్పే ఈ జ్ఞానం, అటువంటి సాధకులు క్రింది స్థాయికి వచ్చినా నశించదు. విశ్వం మొత్తం పరమాత్మతో నిండివున్నదన్న భావన ఈ జ్ఞానాన్ని మరింత పరిపుష్టం చేస్తుంది. ఇలా విశ్వమంతా ఒకే బ్రహ్మపదార్థంతో చేయబడివున్నదని దర్శించగలిగే దృక్పథానికి శ్రీరామకృష్ణులు 'విజ్ఞానం' అని పేరు పెట్టారు. ఒక 'విజ్ఞాని'కి కలిగే అనుభూతులను గురుదేవులు ఇలా వివరించారు:

ఒక జ్ఞాని ప్రపంచంలోని వస్తువులను 'నేతి నేతి' (ఇది కాదు, ఇది కాదు) అని విచక్షణ చేస్తూ వాటితో తాదాత్మ్యం చెందడం మానివేస్తాడు. ఆ విధంగా పరబ్రహ్మాన్ని చేరుకుంటాడు. ఒక ఇంటి పైకప్పును చేరుకోవడానికి ఒక్కొక్క మెట్టునే దాటుతూ పైకెక్కాలి. కానీ, విజ్ఞాని ఇంతకంటే ఎక్కువ జ్ఞానాన్ని సముపార్జిస్తాడు. పైకప్పు సున్నం, ఇటుకలు వంటి ఏయే పదార్థాలతో చేయ బడిందో, అదే పదార్థాలతో మెట్లు కూడా చేయబడ్డాయని అవగతం చేసుకుంటాడు.

అంటే, 'నేతి నేతి' అని విచక్షణ చేస్తూ, సద్యోవబోధ ద్వారా పరమాత్మను సాక్షాత్కరించుకుని, చివరకు ఆ పరమాత్మే ఈ చరాచర ప్రపంచంగా, సమస్త జీవరాశిగా రూపొందాడని గ్రహిస్తాడు. నిరాకార, నిర్గుణ స్వరూపుడైన పరమాత్మకు సాకార వ్యక్తీకరణలు, గుణాలు కూడా ఉన్నట్లు చూస్తాడు.

ఒక మనిషి కప్పు మీదే ఎల్లకాలం ఉండలేడు కదా! అతడు మళ్ళీ క్రిందకి వస్తూ ఉంటాడు. సమాధిస్థితిలో పరబ్రహ్మాన్ని సాక్షాత్కరించుకున్న మహనీయులు, క్రింద ఉన్న సాపేక్షస్థాయికి వచ్చి, ఆ పరబ్రహ్మమే ఈ విశ్వంగానూ, స్థావర జంగమాలుగానూ మారినట్లు కనుగొంటారు. సప్తస్వరాలు వరుసగా స, రి, గ, మ, ప, ద, ని. గాయకుడు 'ని' అనే ఉచ్చస్వరం మీదే ఎక్కువసేపు ఉండలేడు కదా! ఆ స్థితికి చేరినా అహంకారం పూర్తిగా నశించదు. దిగివచ్చిన సాధకుడు ఆ బ్రహ్మమే అహంకారం, ప్రపంచం, జీవజాలంగా రూపుదాల్చిందని గ్రహిస్తాడు. ఇలా గ్రహించడమే 'విజ్ఞానం'...

విజ్ఞాని పరబ్రహ్మానికి చలనం లేదనీ, నిష్క్రియమైనదనీ, మేరు పర్వతంలాగా నిశ్చలంగా ఉంటుందని తెలుసుకుంటాడు. అంతేకాక ఈ జగత్తు సత్త్వం, రజస్సు, తమస్సు అనే మూడు గుణాలతో నిండివుందనీ, ఈ గుణాలు బ్రహ్మంలో ఉన్నా, బ్రహ్మానికి వీటితో ఏ సంబంధమూ ఉండదనీ తెలుసుకుంటాడు.

నిరాకారుడైన పరబ్రహ్మం సాకారుడై, తనను తాను భగవంతునిగా వ్యక్తీకరించుకుంటాడని కూడా అవగతం చేసుకుంటాడు. ఆ భగవంతుడు త్రిగుణాలకు అతీతుడు, షడైశ్వర్యసంపన్నుడు. జీవరాశి, విశ్వం, మనస్సు, మేధస్సు, ప్రేమ, వైరాగ్యం, జ్ఞానం – ఇవన్నీ కూడా ఆ భగవంతుని శక్తి యొక్క రూపాంతరాలే.

విజ్ఞాని ఎటువంటి స్థితుల గుండా పయనిస్తూ ఉంటాడు? పరబ్రహ్మం స్థాయి నుంచి క్రిందికి వచ్చినపుడు, మొదట ఆ పరబ్రహ్మమే జీవాత్మలుగా అవతరించినట్లుగా చూస్తాడు (చిత్రం 8). మరింత క్రిందవున్న భౌతికస్థాయికి వచ్చినపుడు, ఈ జగత్తు మొత్తాన్ని ఆ పరమాత్మ స్వరూపంగా దర్శిస్తాడు. అన్ని జీవులు ఒకే పరమాత్మ వ్యక్తీకరణలుగా వీక్షిస్తాడు. మనుష్యుల మధ్య తేడాలన్నీ ఈ వ్యక్తీకరణ పరిమాణంలోనూ, స్వభావంలోనూ భేదం ఉండడం వలన అని తెలుసుకుంటాడు. ఈ స్థితిలో విజ్ఞాని ఒక అవతారపురుషుని జన్మలోని మర్మాన్ని అవగతం చేసుకోగలుగుతాడు (చిత్రం 9).

ఆధ్యాత్మిక జీవనపు ఆరోహణక్రమంలో వివిధ దేవీదేవతల స్వరూపాలను సాధకుడు అధిగమిస్తాడు. ఆ సమయంలో ఒక అవతార పురుషుణ్ణి లేదా తన ఇష్టదైవాన్ని నిరాకార పరబ్రహ్మపు ఛాయగా దర్శిస్తాడు. కానీ విజ్ఞానిగా పరిణతి పొందాక, అవతార పురుషుణ్ణి కొత్త దృక్కోణం నుంచి చూస్తాడు. "భగవంతుడు సాకార స్వరూపుడు అన్నది ఎంత నిజమో, నిరాకార స్వరూపుడన్నది కూడా అంతే నిజం" అని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పిన బోధను అర్థం చేసుకుంటాడు. గురుదేవులు అవతార పురుషుల గురించి చెప్పిన మాటలు:

భగవంతునికి ఎన్నో రూపాలు ఉన్నాయి. ఆయన అనేక విధాలుగా క్రీడిస్తాడు. ఈశ్వరుడు, దేవతలు, మనుష్యులు, జగత్తు – ఇలా అన్ని రూపాలూ ఆయనవే. ప్రతి యుగంలోనూ మనిషిగా ఆయన అవతరించి, ప్రజలకు ప్రేమ, భక్తి వంటి ఉదాత్తమైన గుణాలను బోధిస్తాడు. ఉదాహరణకు శ్రీచైతన్య మహాప్రభువు. భగవంతుని యొక్క లక్షణాలైన భక్తి, ప్రేమలను ఇటువంటి అవతార పురుషుల ద్వారా మాత్రమే చూడగలము. ఆయన క్రీడించే విధాలు అనంతం, కానీ ఆయన దగ్గర చేరడానికి నాకు ఉండవలసినవి భక్తి, ప్రేమలు. నాకు పాలు కావాలనుకోండి. ఆవు పొదుగు ద్వారా మాత్రమే పాలు లభిస్తాయి కదా! అవతార పురుషుణ్ణి ఆ పొదుగుగా అర్థం చేసుకోవాలి.

వేరే మాటలలో చెప్పాలంటే – వృక్షాలు, జంతువులు, మనుష్యులు, దేవీ దేవతలు, అవతారాలు – ఇవన్నీ కూడా పరబ్రహ్మమే. కానీ మనిషికీ సాకారుడైన భగవంతునికీ మధ్య ఒక తేడా ఉంది. వివేకానంద స్వామి 'కారణం – మతం' అన్న ఉపన్యాసంలో ఈ విషయాన్ని చక్కగా వివరించారు:

వేదాంతం మీరు, నేను, ఈ చరాచర సృష్టి మొత్తం భగవంతుడే అని ప్రకటిస్తోంది. దీనికి అర్థం ఏమిటంటే సాకారుడైన భగవంతుడు, మీరు, నేను అంతా ఒకటేనని కాదు. ఉదాహరణకు ఒక మట్టిముద్దతో ఒక పెద్ద ఏనుగు బొమ్మను, అదే మట్టిముద్దతో ఒక చిన్న ఎలుక బొమ్మను చేశామనుకోండి. ఈ మట్టి ఎలుక, ఆ మట్టి ఏనుగుతో సమానం కాగలదా? కానీ, ఈ రెండు బొమ్మలను నీటిలో వదలితే, ఒకే మట్టిగా అవి మారిపోతాయి. ఇక్కడ గమనించవలసిన విషయం ఏమిటంటే, ఒకే మట్టితో చేయబడినా, ఈ ఎలుకకు, ఆ ఏనుగుకు ఎంతో భేదం ఉంది. ఈ మట్టి వంటిదే అవ్యక్తమైన, అనంతమైన పరమాత్మ.

ఇంతకు పూర్వం చెప్పుకున్న రకరకాల స్థితులలో, ఏ స్థితిలో అయినా ఒక విజ్ఞాని ఉండవచ్చు. లేదా తన అహంకారాన్ని పరమాత్మలో పూర్తిగా లీనం

చేయవచ్చు. నిరాకారుడూ, నిర్గుణుడూ, శాశ్వతుడూ, మార్పు చెందని వాడూ అయిన పరమాత్మను 'నిత్య' అనీ, అనుక్షణం మారిపోయే ఈ ప్రపంచాన్ని 'లీల' అనీ శ్రీరామకృష్ణులు పిలిచేవారు. ఈ దృశ్యమాన ప్రపంచంలో జరిగే అద్భుతమైన పోకడలను చూసి ఆనందించడానికి, పరమాత్మ స్థాయి నుంచి విజ్ఞాని దిగి వస్తుంటాడు. అంతేకాదు, నిజాయతీతో పరిశ్రమిస్తున్న సాధకుల సహాయార్థం కూడా అతడు క్రింది స్థాయిలలో కొనసాగుతూ ఉంటాడు. శ్రీరామకృష్ణులు నిత్య, లీలల గురించి ఇంకా ఇలా చెప్పారు:

ఒక్కొక్క మెట్టునే ఎక్కుతూ పైన ఉన్న కప్పును చేరుకున్నట్లు, మానవుడు సాపేక్షమైన 'లీల'ను అవగతం చేసుకుంటూ, 'నిత్య' వైపుకు ఆరోహించాలి. పరమాత్మను చేరుకున్నాక క్రిందికి దిగి, తన మనస్సును పరమాత్మ ప్రేమతో పూర్తిగా పూరించి, భక్తుల సాన్నిధ్యంలో గడపాలి. మానవ జీవితం గడపడానికి ఇంతకు మించిన పరిపక్వమైన విధానం మరి లేదు.

నిత్యకూ, లీలకూ మధ్య అనేక ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలు ఉన్నాయి. జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ములు జ్ఞానానందాన్ని అనుభవిస్తూ, తమ ఇష్టానుసారం వీటిలో ఎక్కడైనా ఉండవచ్చు (చిత్రాలు, 9, 10, 11).

అద్వైతానుభూతిని పొందిన తర్వాత కూడా స్థాయిలు ఉంటాయన్న భావన కొత్తదేమీ కాదు. అద్వైతానుభూతి లభించాక, పూర్వ సంస్కారాల ప్రభావం తగ్గి పోవడం (వాసనాక్షయం), మనస్సు నశించడం (మనోనాశం) జరుగుతుందని విద్యారణ్యులు, తమ గ్రంథం 'జీవన్ముక్తి వివేక' లోని ఒకటవ అధ్యాయంలో పేర్కొన్నారు. ఈ వాదనకు మహర్షి పతంజలి సమర్థన కూడా ఉంది. జ్ఞానోదయానికి ఏడు సోపానాలున్నాయనీ, మొదటి మూడు సోపానాలలో కార్య విముక్తి లభిస్తుందనీ, మిగిలిన మూడు సోపానాలలో చిత్తవిముక్తి లభిస్తుందని అతడు వివరించాడు (యోగసూత్రాలు, 2.27). విద్యారణ్యులు బ్రహ్మజ్ఞానం పొందిన మహాత్ములలో నాలుగు రకాలవారు ఉంటారని చెప్పాడు. 1.బ్రహ్మవిద్, 2.బ్రహ్మవిద్వరః, 3.బ్రహ్మవిద్వరీయాన్, 4.బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠః. పరబ్రహ్మంతో గల సామీప్యతను బట్టి వీరిని వర్గీకరించాడు.

శ్రీరామకృష్ణులు వివరించిన విజ్ఞానికీ, శాస్త్రాలలో పేర్కొనబడిన జీవన్ముక్తునకు కొంత తేడా ఉంది. విజ్ఞాని సంపూర్ణమైన జ్ఞానోదయాన్ని పొందిన, ఈశ్వరకోటి కోవకు చెందినవాడు. లోకానికి బోధించడానికి భగవంతునిచే

నియోగింపబడినవాడు. కానీ జీవన్ముక్తుడు జ్ఞానోదయాన్ని పొందిన సాధారణ మానవుడు. ప్రారబ్ధకర్మ వలన ఇంకా శరీరంలో కొనసాగుతున్నాడు. బౌద్ధ మతంలోని బోధిసత్త్వుడికీ, అర్హత్ అనే జ్ఞానికీ గల తేడాను, ఈ విజ్ఞాని - జీవన్ముక్తుల మధ్య తేడాతో పోల్చవచ్చు. బౌద్ధమతంలో కూడా ఆధ్యాత్మిక వికాసంలో ఎన్నో స్థాయిలు ఉంటాయని చెపుతారు. అర్హత్ స్వయంకృషితో నిర్వాణాన్ని సాధించి, తద్వారా ముక్తిని పొందాడు. కానీ బోధిసత్త్వుడు జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ముడు. అతడు నిర్వాణాన్ని చేరుకోగల స్థాయిలో ఉన్నా, దాన్ని కాదనుకుని మానవాళికి బోధించడానికి దిగివచ్చిన మహాత్ముడు. సర్వమానవాళికీ ముక్తి కలగాలన్నదే అతని ధ్యేయం.

పైన చెప్పబడిన చర్చ ప్రకారం, ఆధ్యాత్మికానుభూతికి పరిమితులు లేవని తేటతెల్లం అవుతున్నది. అందువలనే శ్రీరామకృష్ణులు, "నేను జీవించి ఉన్నంత కాలమూ నేర్చుకుంటూనే ఉంటాను," అని పలికేవారు.

32.

ప్రస్తుత జీవితంలోనే సిసలైన ముక్తి

ఆధ్యాత్మికపరమైన ముక్తి అనే గమ్యం

ఒక మనిషి సలహా కోసం క్రైస్తవ మతగురువు ఇంటికి వెడతాడు. క్రైస్తవ మతగురువు చిన్న కూతురు, ద్వారం వద్ద నిలబడి, “నాన్న ఇంట్లో లేరు” అని చెప్తూనే, ముఖం మీద విశ్వాసంతో కూడిన దరహాసంతో, “ముక్తి గురించి ఏమన్నా తెలుసుకోవాలని మీరు గనక వచ్చివుంటే, నేనే మీకు సవిస్తరంగా చెప్పగలను. ముక్తి ప్రణాళిక నాకు కరతలామలకం!” అని చెప్పిందట.

కేవలం మాట్లాడడం ద్వారా ముక్తి పొందడం కల్ల అని మనం తెలుసుకోవాలి. మనలో చాలామంది అనుకుంటున్నదాని కంటే అది ఇంకా ఎంతో గంభీరమైనది. మనలోని ఆత్మ యొక్క నిజతత్త్వానికీ, ఆ ఆత్మ యొక్క అంతిమ గమ్యానికి సంబంధించిన వ్యవహారం ముక్తి. ప్రతీ మతంలోనూ ముక్తి అనే భావన ఉంది. కాకపోతే చిన్నచిన్న తేడాలుండవచ్చు. కానీ సంపూర్ణమైన ఆనందంతో నిండిపోయిన ఒక స్థితిని, మరణం తర్వాత మనలోని ఆత్మ చేరుకుంటుందని అన్ని మతాలవారూ విశ్వసిస్తారు. ఆ ధన్యతమ స్థితిని చేరుకోవడం ఎలా అన్నదే అసలు ప్రశ్న. పరిపూర్ణమైన నైతిక జీవనం గడపడం ద్వారా ముక్తి లభిస్తుందని యూదు మతం చెపుతోంది. క్రీస్తు మాత్రమే మన రక్షకుడు అని పూర్తి నమ్మకం కలిగి ఉండాలని క్రైస్తవమతం ఒక నిబంధనను జోడిస్తోంది. తన మరణం ద్వారా, మానవులు చేసిన ‘తొలిపాపం’ నుంచి క్రీస్తు మానవాళిని పరిరక్షించాడని వారు విశ్వసిస్తారు. కానీ ఇస్లాం మతం ఇందుకు ఒప్పుకోదు. దేవుని ఇష్టానుసారమే ముక్తి లభిస్తుందనీ, అది కూడా మహమ్మదును ప్రవక్తగా విశ్వసించిన వారికే లభిస్తుందనీ వారు నమ్ముతారు. భారతీయ సనాతన ధర్మంలో ముక్తి ఒక అంతర్భాగం. జీవులం దరికీ దీని మీద హక్కు ఉందనీ, ఇదే గమ్యమనీ మన మతం చెపుతోంది.

అసలు స్వేచ్ఛ అంటే ఏమిటి? నాలుగు రకాల స్వేచ్ఛను గురించి మనం వింటుంటాము: కోరికల నుంచి స్వేచ్ఛ, భయం నుంచి స్వేచ్ఛ, వాక్ స్వాతంత్ర్యపు

స్వేచ్ఛ, మనకు నచ్చిన మతధర్మాన్ని పాటించే స్వేచ్ఛ. ఇవి మనకు అవసరమే అయినా, ఇవన్నీ పరిమితమైనవే. ఇవి మనిషి సామాజిక జీవనానికి సంబంధించినవి. ఆధునిక ప్రజాస్వామ్యపు ప్రభుత్వాలు వాటి ప్రజలకు ఈ స్వేచ్ఛ లన్నింటినీ ఇస్తున్నాయి. కానీ మనలోని జీవాత్మకు స్వేచ్ఛను ఇవి ఇవ్వలేవు. సాధారణంగా, తన ప్రవృత్తుల, భావోద్వేగాల, నమ్మకాల సంకెళ్ళలో, మనిషిలోని జీవాత్మ బందీగా కొనసాగుతుంటుంది. సమాజం తనకు కావలసిన అన్ని రకాల స్వేచ్ఛలను ఇస్తున్నా, మనిషి తన హృదయంలో స్వేచ్ఛను అనుభూతి చెందనిదే, అతడు నిజంగా స్వేచ్ఛ పొందాడని మనం ఎలా చెప్పగలము? మనకు ఈ స్వేచ్ఛ కన్నా ఉన్నతమైనదేదో కావాలి. అదే మన నిజతత్త్వం. మనం ఆత్మస్వరూపులమన్న అవగాహన వచ్చినపుడే, మన నిజతత్త్వంవైపు తీవ్రంగా ఆకర్షితులమవుతాము. అప్పుడే నిజమైన ఆధ్యాత్మిక జీవనం ప్రారంభం అవుతుంది. ఇలా ప్రారంభమైన దనడానికి మొదటి లక్షణం, మనపట్ల మనకున్న అవగాహనలో మార్పు రావడమే. దీని వలన మనస్సు, శరీరం వగైరాలే మనం కామనీ, మనం ఆత్మస్వరూపులమనీ, చైతన్యం మనలో కేంద్రీకృతమై ఉందనీ అవగతం అవుతుంది.

ఆధ్యాత్మికపరమైన స్వేచ్ఛ ఒకటి ఉందని అసలు ఎలా చెప్పగలం? మన లోని జీవాత్మకు దివ్యత్వంతో అంటే పరమాత్మతో సంబంధం ఉందని తెలుసుకున్న ప్పుడు ఈ అవగాహన వస్తుంది. వివేకానంద స్వామి, "ప్రతి మనిషిలోనూ ఉన్నత మైన ఆధ్యాత్మిక స్వేచ్ఛ కావాలన్న కోరిక ఉంటుంది" అని చెప్పేవారు. కానీ సాధారణ మానవులలో ఈ కోరిక ప్రాపంచికతవైపు మరలడం వలన, శారీరకమైన సుఖాల గురించీ, అధికారం మొదలైనవాటి గురించీ వారు వెంపర్లాడుతుంటారు. మనలోని జీవాత్మ తన సకల బంధాలనూ పూర్తిగా ఛేదించుకుని, దివ్యత్వంతో తన ఏకత్వాన్ని గుర్తెరిగినపుడే నిజమైన స్వేచ్ఛ లభించిందని చెప్పవచ్చు. పరమాత్మ కోసం తీవ్రమైన వ్యాకులతను బహు కొద్దిమంది మహాత్ములలో మాత్రమే చూడగలం.

అనాది నుంచీ ఉన్న అజ్ఞానం వలన, జీవాత్మ తాను పరమాత్మ కన్నా వేరని అనుకుంటూ ఉంటుంది. తాను పరమాత్మ కంటే వేరు అన్న భావన వల్లే, కష్టాలు, బాధలు, బంధాలు, వీటి పరిమితులలో జీవాత్మ చిక్కుకు పోతున్నది. తాను పరమాత్మను అన్న అవగాహన వచ్చినపుడే, జీవాత్మకు స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. అంతవరకూ జీవాత్మ జనన, మరణాల పరంపరలో కొనసాగుతూ, తన నిజ

తత్త్వాన్ని తెలుసుకోదు. శరీరానికి, మనస్సుకు ఉన్న రకరకాల పరిమితులను దాటి, నిర్భయత్వాన్ని, స్వేచ్ఛను పొందాలని మనం కోరుకుంటాము. కానీ మనలో ఉన్న అపేక్షలకూ, భావోద్వేగాలకూ, పశువాంఛలకూ స్వస్తి చెప్పనిదే ఇది సాధ్యం కాదు. మనకు సంబంధించిన వాటితోపాటు, ఇతరుల మనశ్శరీరాలపై ఉన్న కోరికలను, అహంకారాన్ని, కామాదులను పూర్తిగా త్యజించినపుడే స్వేచ్ఛ లేదా ఆత్మ సాక్షాత్కారం లభిస్తుంది.

నిజమైన స్వేచ్ఛ

అసలు నిజమైన స్వేచ్ఛ అంటే మనకు స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి. మన అదుపు నుంచి ఇంద్రియాలకు స్వేచ్ఛను ఇవ్వాలా లేక వాటి అదుపు నుంచి మనం స్వేచ్ఛ పొందాలా? అన్నది అసలైన ప్రశ్న. మనస్సును ఇష్టం వచ్చినట్లు వదలి, చివరకు దానికి బానిసగా మనం మారాలా? ఈ విధంగా మన గోరీ మనమే తవ్వుకోవాలా? కోరికలను, ఇంద్రియాలను సంపూర్ణంగా జయించి, మనకు మనమే యజమానులుగా ఉండవద్దా? ఇంద్రియాలకు స్వేచ్ఛనిస్తే మన నీచప్రవృత్తులకు పగ్గాలు వదలినట్లే. అదుపు తప్పిన బండి ప్రమాదంలో పడ్డట్లు, చివరకు మిగిలేది దుఃఖమే. మనలోని ఆత్మను కోరికల నుంచి, ఇంద్రియాలు పెట్టే ప్రలోభాల నుంచి బంధవిముక్తి చేసినపుడే, అన్ని దుఃఖాల నుంచీ నిజమైన స్వేచ్ఛ మనకు ప్రాప్తిస్తుంది. వివేకానంద స్వామి ఈ విషయాన్ని ఇలా వివరించారు:

సంపూర్ణమైన స్వేచ్ఛ నుంచి మాత్రమే ధన్యతమ స్థితి, శాశ్వతమైన ప్రశాంతి లభిస్తాయి. వేదాంతం, భగవంతుని గురించి చెప్పే భావనలన్నింటి వెనుక ఉద్దేశ్యం ఇదే. సృష్టిలోని ఏ శక్తి వలనా ప్రభావితం కాని, ఎటువంటి మార్పునూ పొందని, పూర్తి స్వేచ్ఛతో నిండిన స్థితిని పొందాలి. మతధర్మం చేర్చగల అత్యున్నతస్థాయి ఇదే. ఇటువంటి నిజమైన స్వేచ్ఛ మనందరిలో దాగి ఉంది. (CW , Vol 1.337)

బంధాలు లేనట్లుగా అనుభూతి చెందడంతో ఆగిపోకుండా, మనలో ఒక ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం మేలుకుని, తద్వారా మన నిజతత్త్వాన్ని గుర్తెరగడాన్ని ఆధ్యాత్మికపరమైన స్వేచ్ఛ అని చెప్పవచ్చు. అన్ని మతధర్మాలలో ఈ విధమైన ఆధ్యాత్మిక స్వేచ్ఛ పట్ల కొన్ని భావనలున్నాయి. జీవితపు ముఖ్య గమ్యం ఇదేనని కూడా అన్ని మతధర్మాలు అంగీకరిస్తాయి. ఈ స్థితిని వివరించడానికి ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో రకరకాల పదాలు కూడా ఉన్నాయి. క్రైస్తవ మతంలో దీన్ని పాపవిమోచన (redemption), రక్షణ (salvation) వగైరా పేర్లతో పిలుస్తారు. బౌద్ధ

మతంలో దీన్ని నిర్వాణం అంటారు. అంటే స్వార్థపరత్వం, కోరికలు నాశనం కావడం. మన సనాతన ధర్మంలో ఈ స్థితి వలన సర్వదుఃఖాల నుంచీ, బంధాల నుంచీ పూర్తి స్వేచ్ఛ లభిస్తుందని తెలుపబడింది. ఈ స్థితిని వివరించడానికి ముక్తి, మోక్షం, అపవర్గ, నిశ్శ్రేయసం మొదలైన పదాలను ఉపయోగించారు.

మూడు రకాల దుఃఖాలు మనకు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. శరీరం రోగ గ్రస్థం కావడం వలన, మన కోరికల వలన, మనం చేసిన తప్పుల వలన, మనకున్న దురాశ వలన ఎదురయ్యే దుఃఖాలు మొదటిరకం. వీటిని ఆధ్యాత్మికం అంటారు. క్రూరమృగాల వలన లేదా దుర్మార్గుల వలన కలిగే దుఃఖాలు రెండవ రకం. వీటిని ఆధిదైవికం అంటారు. ఉష్ణం, శీతలం, గాలివానలు, భూకంపాలు వలన కలిగే దుఃఖాలు మూడవ రకం. వీటిని ఆధిభౌతికం అంటారు. 'దుఃఖం' అనే సంస్కృత శబ్దానికి కొంచెం విస్తృతమైన అర్థం ఉంది. సాధారణంగా మనకు ఎదురయ్యే శారీరక, మానసిక దుఃఖాలు కాకుండా, మనలోని జీవాత్మకు ఉన్న బంధాల వలన లేదా పరిమితుల వలన కలిగేది కూడా దుఃఖమే. వేదాంత సిద్ధాంతం ప్రకారం జీవుని యొక్క నిజతత్త్వం అనంతమైన చైతన్యం, పరమానందం. కానీ సాధారణంగా జీవుడు శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు మొదలగు పరిమితులకు లోబడి జీవనం సాగిస్తూ ఉంటాడు. కాబట్టి ఈ విధమైన మనుగడను దుఃఖంగా పరిగణించవచ్చు. జీవాత్మకు ఈ బంధాల నుంచి విముక్తి కలిగించి, త్రిగుణాల ప్రభావం నుంచి బయటకు తీసుకువెళ్ళడమే వేదాంతం యొక్క ఆదర్శం.

మనలోని జీవాత్మ, పరిమితులనే సంకెళ్ళలో ఉన్నంతవరకూ నిజమైన సంతోషాన్ని పొందలేదు. మనం తెలుసుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, నిజమైన సంతోషం బాహ్యమైన వస్తువులలో లేదు. అది మానవుని స్వభావం. అది అతనిలోనే అంతర్గతంగా ఉంది. కానీ అజ్ఞానం అనే పొరల క్రింద దాగి ఉంది. కాబట్టి అజ్ఞానమే అన్నింటికంటే పెద్ద బంధనం. అజ్ఞానం వలన అహంకారం జనిస్తుంది. అహంకారం వలన మమతానురాగాలు, రాగద్వేషాలు ఉత్పన్నం అవుతాయి. ఇవన్నీ కలిసి మనిషిని శృంఖలాలలో పడవేసి, తన స్వభావమైన ఆనందాన్ని పొందకుండా అడ్డుపడుతుంటాయి. కానీ మానవుని పరిణామ క్రమంలో ఒక ప్రత్యేకమైన స్థితి వస్తుంది. అప్పుడు అనాది నుంచీ అతనిలో నిద్రాణంగా ఉన్న ఆత్మ మేలుకొంటుంది. తాను బంధనాలలో ఉన్నానని తెలుసుకుంటుంది. అప్పుడు మానవుడు ఈ బంధనాలను త్రెంచుకుని, తన

నిజతత్త్వాన్ని గుర్తెరగడం ద్వారా, సంపూర్ణమైన స్వేచ్ఛను పొందాలని బలంగా కాంక్షిస్తాడు.

కానీ మనలో చాలామందికి ఈ స్వేచ్ఛ అంటే నిజమైన ఆసక్తి ఉండదు! పరిమితులకు లోబడి సాగుతున్న ప్రస్తుత జీవన విధానంతో తృప్తిపడి కాలం గడిపేస్తూ ఉంటాము. ఒక మిల్లులో పని చేస్తున్న వింత కార్మికుని కథను వినండి. అతనికి మతి భ్రమించిదన్న అనుమానంతో పిచ్చి ఆసుపత్రికి పంపారు. కొన్ని వారాల తర్వాత మరో కార్మికుడు అతణ్ణి చూద్దామని ఆసుపత్రికి వచ్చాడు. వారు ఇలా మాట్లాడుకున్నారు.

"ఎలా ఉన్నావ్?"

"ఓ బ్రహ్మాండంగా ఉన్నాను!"

"చాలా సంతోషం. నీవు త్వరలో పనికి తిరిగి వస్తావని ఆశిస్తున్నాను."

"ఏమంటున్నావు? ఇంత మంచి భవనాన్ని, చక్కటి తోటను వదలి మిల్లులో పని చేయడానికి రావాలా? నాకు పిచ్చిపట్టిందనుకుంటున్నావా?"

చాలామంది ఆధ్యాత్మిక జీవనం పట్ల ఇలాగే ప్రవర్తిస్తుంటారు. వారు గడుపుతున్న అల్పమైన, అపవిత్రమైన, స్వార్థంతో నిండిన జీవితంతోనే తృప్తి చెందుతూ, ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక జీవనం, ముక్తి గురించి ఆలోచించడం అంటేనే వెర్రితనంగా భావిస్తుంటారు.

త్రిగుణాల వలన కలిగే బంధాలు

మన లోనూ, మన చుట్టూ పని చేసే మూడు శక్తుల గురించి తెలుసుకుందాం. తమస్సు – ఇది మందకొడితనం, అజ్ఞానం, సోమరితనం, చీకటి వంటి లక్షణాలతో ఉంటుంది. రజస్సు – ఇది కామం, లోభం, ప్రాపంచిక భోగాల కోసం వెంపర్లాట మొదలైన లక్షణాలతో కూడి ఉంటుంది. సత్త్వగుణం సామరస్యంతో కూడినది. ప్రేమ, జ్ఞానం మొదలగు ఉత్తమ లక్షణాలతో కూడుకుని, ఆనందానికి దారితీస్తుంది. మనస్సును పవిత్రం చేసి, కాంతిమంతం చేస్తుంది. తామసిక ప్రవృత్తి కలవారు జీవిత పరిణామ క్రమంలో క్రిందికి జారుతూ ఉంటారు. రజోగుణం కలవారి జీవితమంతా అవిశ్రాంత పోరాటంతో గడుస్తుంది. పరిణామక్రమంలో పైకి, క్రిందికి వెళుతుంటారు. మనలో చాలామంది ఈ కోవకు చెందుతారు. కానీ సత్త్వగుణ సంపన్నులు సామరస్యంలో ఓలలాడుతుంటారు. పరిణామక్రమంలో పైపైకి సాగి, చివరకు పరమాత్మను చేరుకుంటారు.

గమనించవలసిన విషయం ఏమిటంటే, సత్త్వగుణం కూడా ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం పట్లా, నిర్మలమైన ఆనందం పట్లా అనుబంధాన్ని కలుగజేస్తుంది. సాత్త్విక లక్షణాలైన పవిత్రత, భక్తి, దయ, సంయమనం మొదలైనవి పరమసత్య సాక్షాత్కారానికి దారితీస్తాయి. సందేహం లేదు. కానీ సత్త్వగుణమే పరమసత్యం కాదు. మన జీవిత గమ్యం ఆత్మ సాక్షాత్కారం. అంటే బంధనాల నుంచి, అజ్ఞానం నుంచి సంపూర్ణమైన విముక్తి. ఆధ్యాత్మికత వివరించే అత్యున్నతమైన సాక్షాత్కారానికి నీతిమంతమైన జీవితం, ఆత్మసంయమనం, సత్త్వగుణం సరిపోవు. శ్రీరామకృష్ణులు ముగ్గురు దొంగల కథను చెప్పేవారు. ఒక ధనికుడు ఒక అడవి గుండా వెడుతుండగా, ముగ్గురు బందిపోట్లు దారికాచి, అతడి సర్వస్వం దోచు కున్నారు. మొదటి దొంగ, "వీణ్ణి చంపేద్దాం" అని మిగిలిన ఇద్దరికీ చెప్పాడు. కానీ రెండవ దొంగ, "వీణ్ణి చంపి ప్రయోజనం లేదు. ఒక చెట్టుకు కట్టేద్దాం. ఈ అడవిలో వీడి పని అయిపోతుంది," అని వారించాడు. అలాగే వాళ్ళు ధనికుణ్ణి చెట్టుకు కట్టేసి పారిపోయారు. కానీ కాసేపటికి మూడవ దొంగ తిరిగివచ్చి, ఆ ధనికుణ్ణి బంధ విముక్తుణ్ణి చేసి, "ఈ రహదారి పట్టుకుని పో. మీ ఊరికి పోతావు," అని అడవి బయటకు దారి చూపాడు. ఆ ధనికుడు సంతోషించి, "కానీ నీవు కూడా నాతో రావాలి. మా ఇంట్లో ఆతిథ్యం స్వీకరించాలి" అని ఆహ్వానించాడు. ఆ దొంగ, "అలా కుదరదు. నేను దొంగను. నేను ఊళ్ళోకి వస్తే రక్షకభటులు నన్ను పట్టుకుంటారు!" అని చెప్పి నిష్క్రమించాడు.

ఈ కథలోని మొదటి దొంగ తమోగుణానికి ప్రతీక. ఆ దొంగలాగే, తమస్సు మనల్ని క్రిందికి దిగలాగి నాశనం చేస్తుంది. రెండవ దొంగ రజోగుణాన్ని ప్రతిబింబిస్తాడు. రెండవ దొంగలాగే, రజస్సు మనల్ని బంధాలలో పడవేసి, హింసిస్తుంది. మూడవ దొంగ సత్త్వగుణాన్ని సూచిస్తాడు. సత్త్వగుణం పవిత్రత, దయ వంటి సుగుణాలను పెంపొందిస్తుంది. ఈ సుగుణాలు మనల్ని పైకి లేవనెత్తి, పరమాత్మ వైపు నడిపిస్తాయి. కానీ మనం ఆ త్రోవలో ముందుకు సాగినపుడే ముక్తి లభిస్తుంది. ఈ మూడు గుణాలను ఒక ఇంటి పైకప్పుకు చేర్చే, సోపానంతో కూడా పోల్చవచ్చు. క్రింది మెట్లు తమస్సును, మధ్య మెట్లు రజస్సును, పైన ఉన్న చివరి మెట్లు సత్త్వాన్ని, పైకప్పు పరమాత్మను సూచిస్తాయి. పైకప్పుకు దగ్గరగా ఉన్న చివరిమెట్టులాగా సత్త్వగుణం పరమాత్మకు అత్యంత సమీపంలో ఉంది. మెట్లన్నీ ఎక్కితేనే పైకప్పుకు చేరతాము. అలాగే మూడు గుణాలను అధిగమిస్తేనే

పరమాత్మను చేరుకోగలము. ఇక్కడ మనం మరో విషయం కూడా తెలుసుకోవాలి. అదేమిటంటే, మనలోని సద్యోవబోధ (intution) సహాయంతోనే మూడు గుణాలను దాటడం సాధ్యపడుతుంది. పారమార్థిక పురోగతికి నీతిమంతమైన జీవనం అవసరమే. సందేహం లేదు. కానీ ఆ ఉన్నతమైన ఆదర్శపు దిశలో మనం అంతర్గతంగా జాగృతం కావాలి. ఈ జాగృతి జపం, ధ్యానం నిరంతరం సాధన చేస్తేనే వస్తుంది. అంతిమంగా సాధకుడు తనలోని, ఇతరులలోని దివ్యత్వాన్ని సాక్షాత్కరించుకుంటాడు. ప్రకృతి సహజమైన ఈ గుణాల అధీనంలో మనందరం ఉన్నాము. ఈ మూడు గుణాల పట్టునుంచి తప్పించుకున్నప్పుడే ముక్తి సాధ్య పడుతుంది. అప్పుడే జన్మ–మృత్యు–జరా–వ్యాధి అనే సంసారచక్రాన్ని ఛేదించుకుని సాధకుడు అమృతత్వాన్ని పొందుతాడు.

మనిషి వ్యక్తిత్వం, ఒక విచిత్రమైన చిక్కుముడి. అనాది నుంచీ ఉన్న అజ్ఞానం (లేదా మాయ) ప్రకృతి శక్తులైన ఈ త్రిగుణాల కలయిక వలనే ఏర్పడింది. వీటి ప్రభావం వలన అహంకారం, మనస్సు, దాని కోరికలు, శరీరం పట్ల, బాహ్య ప్రపంచం పట్ల ఆకర్షణ కలిగించే ఇంద్రియాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ సంక్లిష్టమైన సమ్మేళనమే మన వ్యక్తిత్వం. ఈ వ్యక్తిత్వం వలన మన నిజస్వభావం మరుగున పడుతోంది. ఈ వ్యక్తిత్వం కల్పించే బంధాల నుంచి, ప్రకృతి విధించే పరిమితుల నుంచి తప్పించుకోవడం మనం నేర్చుకోవాలి. మరోలా చెప్పాలంటే, మన దుర్గతికి కారణమైన అజ్ఞానం నుంచి విముక్తి పొందడమే అత్యున్నతమైన విముక్తి. ఈ సంపూర్ణ విముక్తి పొందడం అంటేనే, పరమసత్యాన్ని లేదా పరమాత్మను సాక్షాత్కరించుకోవడం అని చెప్పవచ్చు. ఈ పరమాత్మనే, భగవంతుడు, అల్లా, యహోవా, తావో అనే పేర్లతో పిలుస్తున్నాము. మహాత్ములు పొందిన విముక్తి ఇదే. ఇటువంటి విముక్తి వలన వారు ఇతరుల జీవితాలలో కూడా నైతిక, ఆధ్యాత్మిక పరివర్తన తేగలిగారు.

నీతిమంతమైన జీవితం - ఆధ్యాత్మిక విముక్తికి సోపానం

భగవద్గీత పదహారవ అధ్యాయంలో మనుష్యులలో ఉన్న రెండు రకాల గుణాలు వర్ణించబడ్డాయి. వీటిని దైవీ సంపత్తి (మంచి గుణాలు), ఆసుర సంపత్తి (చెడ్డ గుణాలు) అంటారు. నిర్భయత్వం, మనోనైర్మల్యం, జ్ఞానం, ఆత్మ సంయమనం, దయ, త్యాగం, ఋజువర్తనం, అహింస, సత్యసంధత, వైరాగ్యం, ప్రశాంతమైన మనస్తత్త్వం, ఆర్తుల పట్ల జాలి, అణకువ, ఓరిమి మొదలైనవి దైవీ

సంపత్తి. ఆసుర సంపత్తిని గురించి మరింత విస్తృతంగా చెప్పబడింది. కానీ మనం క్లుప్తంగా చెప్పుకుందాము. అహంకారం, గర్వం, పొగరుబోతుతనం, క్రూరత్వం, అజ్ఞానం మొదలైనవి ఆసుర సంపత్తి. సత్త్వరజస్తమో గుణాల మోతాదులలో హెచ్చుతగ్గుల వలన ఈ రెండు రకాల లక్షణాలు కలవారు ఉత్పత్తి అవుతున్నారు. తమస్సు, రజస్సు ఎక్కువగా కలవారు ఆసుర సంపత్తిని కలిగి ఉంటారు. అలాగే సత్త్వగుణం కలవారు దైవీ సంపత్తిని కలిగి ఉంటారు.

మన సొంత జీవితాలను గమనిస్తే, ఈ రెండు రకాల స్వభావాలూ మనలోనే ఉన్నాయని తేలుతుంది. ఒక్కొక్కసారి దేవతలలాగా, మరోసారి రాక్షసులలాగా మనం ప్రవర్తిస్తుంటాము! మనం సత్త్వగుణంలో స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకోలేక పోవడం వలనే ఇలా జరుగుతుంటుంది. ఆధ్యాత్మికానుభూతి కావాలంటే కేవలం నీతిమంతమైన జీవితాన్ని గడిపితే సరిపోదు. సాధారణ మానవులలోని నైతికతలో రజోగుణం కలిసి ఉంటుంది. అందువలన వారికి ఆధ్యాత్మికానుభూతి లభించదు. మనస్సును రజోగుణ ప్రభావం నుంచి విముక్తి చేయగలిగితే, సత్త్వగుణం బలం పుంజుకుని, ఆధ్యాత్మికానుభూతికి సమాయత్తం అవుతుంది. దీనికంటే ముందుగా తమోగుణ లక్షణాలైన ఇంద్రియసుఖలాలసత్వం, సోమరితనం, గర్వం వంటి వాటిని వదలిపెట్టాలి. అంతరంగంలో బలం ఉన్నవారే ఇలా చేయగలరు. తమలోని పిరికితనాన్ని కప్పిపుచ్చుకోవడానికే చాలామంది బయటకు బలప్రదర్శన చేస్తుంటారు. సంపూర్ణంగా నీతిమంతమైన జీవితం గడిపేవారికి ఎంతో స్థైర్యం, ఆత్మబలం ఉంటాయి. ఒక మనిషి తనలోని తమస్సును జయించినపుడే, ప్రేమతో నిండిన శాంతమనస్కుడవుతాడు. సాధారణంగా ఈ విధమైన మనస్తత్త్వం మనిషిని ఆధ్యాత్మికత వైపుకు నడిపిస్తుంది. కానీ ఆధ్యాత్మికానుభూతికి ఈ స్థితి కూడా సరిపోదు. ఇదే భావన భగవద్గీతలోని పదహారవ అధ్యాయంలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది:

దైవీ సంపద్విమోక్షాయ నిబంధాయాసురీ మతా । *(16.5)*

దైవీ సంపత్తి మనిషిని ముక్తి వైపు, ఆసురీ సంపత్తి మనిషిని బంధాల వైపు నడిపిస్తాయి.

దీనిని బట్టి ఒక విషయాన్ని మనం నిర్ధారించి చెప్పవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక అనుభూతికి చేరువ కావాలంటే నీతిమంతమైన జీవితం తప్పనిసరి. సంపూర్ణమైన విముక్తికి అడ్డదోవలు ఏమీ లేవు.

మనం ఎంతవరకూ ఒక మంచి జీవితాన్ని గడపగలుగుతామో, అంత వరకూ నైతికంగా స్వేచ్ఛని సాధిస్తాము. కానీ, సర్వబంధనాలనూ ఛేదించుకుని, అన్ని దుఃఖాలకూ మూలకారణమైన అజ్ఞానాన్ని పోగొట్టుకుని, సంపూర్ణమైన విముక్తి పొందాలంటే, ఆధ్యాత్మిక సాధనలను చేస్తూ, ఉన్నతమైన అనుభూతులను సొంతం చేసుకోవాలి.

బుద్ధుడు, "నిర్వాణాన్ని పొందిన మహాత్ముడు పవిత్రతలో సుప్రతిష్ఠుడై, విముక్తిని పొందుతాడు," అని వచించాడు. క్రీస్తు ఈ విషయం గురించి, "మీకు సత్యం గోచరమవుతుంది. ఆ సత్యమే మీకు ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది," అని చెప్పాడు *(బైబిల్, సెయింట్ జాన్, 8:32).* ఇక్కడ ముక్తి అంటే, ఆధ్యాత్మికపరమైన ముక్తి. ఇది జ్ఞానోదయం తర్వాత మాత్రమే ప్రాప్తిస్తుంది. చైనా దేశానికి చెందిన తావోయిజంలో ఒక లోకోక్తి ఉంది: "సృష్టి మొదలైనప్పుడు పరమాత్మ సృష్టికి తల్లిగా మారాడు. మనిషి సృష్టిని తన తల్లిగా గ్రహించినపుడు, ఆ తల్లికి తాను పుత్రుడనని కూడా తెలుసుకుంటాడు. తన పుత్రత్వాన్ని తెలుసుకున్న మనిషి, ఆ తల్లికి సముచితమైన పుత్రునిగా మారతాడు. అప్పుడు జీవితాంతం ప్రమాదాల పాలవకుండా జీవిస్తాడు."

స్వర్గసుఖాలను పొందడం మానవ జీవిత గమ్యం కాదు

స్వర్గం, తదితర ఊర్ధ్వలోకాలు, అక్కడ లభించే ఉపభోగాలు హిందూ ధర్మంలో అనాది నుంచీ ఉన్నాయి. కానీ ఈ ఉపభోగాలు జీవిత పరమావధిగా ఎన్నడూ పరిగణింపబడలేదు. కానీ, మీమాంసకులు అనే తత్త్వవేత్తలు యజ్ఞ యాగాదుల ద్వారా స్వర్గప్రాప్తి కలుగుతుందని విశ్వసించారు. అందువలన వారు యజ్ఞయాగాదులలో చెప్పబడిన తంతులకు చాలా ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చారు. కానీ ఉపనిషత్తులలో, భగవద్గీతలో, ఆది శంకరాచార్యుల భాష్యాలలో, భాగవతంలో స్వర్గ సుఖాపేక్షను నిందించారు. వైష్ణవ ఆచార్యులు 'తద్ విష్ణో పరమం పదమ్' అని బోధించారు. అంటే సర్వవ్యాపి అయిన విష్ణువే మన పరమగమ్యం అని అర్థం. అంతే కాక స్వర్గసుఖాలు గమ్యం కానేరవని కూడా వచించారు.

మీమాంసకుల దృష్టిలో జీవాత్మలన్నీ వాస్తవమే. స్వర్గసుఖాలనందించే లోకాలు చాలా ఉన్నాయని వారి నమ్మిక. భూమి మీద చేసిన కర్మలను బట్టి జీవాత్మలు ఆయా లోకాలకు చేరతాయి. పరమాత్మ సర్వశక్తి సమన్వితుడని మీమాంసకులు విశ్వసించరు. అలాగే మానవ జీవిత గమ్యం మోక్షం కాదనీ,

కర్మకాండ ద్వారా ఆయా లోకాలకు చేరుకుని, సుఖభోగాలను అనుభవించడమేననీ విశ్వసిస్తారు. సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మం యొక్క ఉనికిని కూడా వారు గుర్తించరు. అంతేకాదు, ఉపనిషత్తులు బోధించే సర్వవ్యాపి అయిన ఆత్మను నమ్మరు.

యజ్ఞయాగాదులనే కర్మకాండల వలన కొంత ఉపయోగం ఉంది. సందేహం లేదు. వాటి ద్వారా ఉన్నతమైన లోకాలకు చేరుకోవచ్చు. కానీ అక్కడ శాశ్వతంగా ఉండడం కుదరదు. పుణ్యఫలాలు అడుగంటినపుడు తిరిగి రాక తప్పదు. శాశ్వతమైన స్వర్గం లేదా శాశ్వతమైన నరకం అనే ప్రదేశాలు లేవు. కాలచక్ర గమనంలో ఇవి సృష్టించబడుతూ, నశిస్తూ ఉంటాయి. భగవద్గీతలో ఈ విషయం వివరింపబడింది.

తే తం భుక్త్వా స్వర్గలోకం విశాలం క్షీణే పుణ్యే మర్త్యలోకం విశంతి ।
ఏవం త్రయీ ధర్మమనుప్రపన్నా గతాగతం కామకామా లభన్తే ॥ (9.21)

భూలోకంలో ఉంటూ, దేవతలను కర్మకాండ ద్వారా మెప్పించిన జీవుడు, స్వర్గాది లోకాలకు చేరుకుంటాడు. కాలగతిన తన పుణ్యఫలాలు తరిగిపోగానే, భూలోకానికి తిరిగివస్తాడు.

ఆబ్రహ్మభువనా ల్లోకాః పున రావర్తినోఽ ర్జున ।
మాముపేత్య తు కౌంతేయ! పునర్జన్మ న విద్యతే ॥ *(8.16)*

బ్రహ్మలోకం వరకూ గల లోకాలను పొందిన వారందరూ తిరిగి రావలసిందే. నన్ను పొందినవారు మాత్రమే తిరిగిరారు.

ఇహ, పర లోకాలలో లభించే సుఖాల కోసం మన శక్తియుక్తులను వృథా చేసుకోకూడదు. వేదాంత సాధకునికి వైరాగ్యం తప్పనిసరిగా ఉండవలసిన లక్షణం. అన్ని రకాల ఆనందాలకూ మూలం అయిన పరమాత్మతో సంసర్గం వలన ఎంతో ఉన్నమైన సుఖం పొందగలిగినప్పుడు, అశాశ్వతమైన ఇహ, పర లోకాల సుఖాల కోసం వెంపర్లాట దేనికి? ఆనందంలో పలురకాలున్నాయి. కానీ ఏ రకమైన ఆనందాన్ని మనం ఎంచుకోవాలి? ఈ విషయంలో మనకు స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి. ఈ లోకంలో కంటె ఎక్కువ ఆనందం స్వర్గసుఖాలలో లభిస్తుంది. కానీ, ఈ రెంటికీ అతీతమైన ముక్తి అనే ఆనందం కోసం ప్రయత్నించడం వివేకవంతమైన పని కాదా? మీకు ఏ రకమైన ఆనందం కావాలో నిస్సంకోచంగా ఎన్నుకోవాలి. ఈ విషయంలో రాజీ పడకూడదు. భగవంతుని సాక్షాత్కారమే మీ జీవితగమ్యం అయితే, మీ సుఖలాలసత్వాన్ని ఈ క్షణం నుంచీ

వదులుకుని ముందుకు సాగాలి. వెనక్కి తగ్గే ప్రసక్తి లేకుండా చూచుకోవాలి. ఆ దివ్యసాక్షాత్కార మార్గంలో ఎదురయ్యే కష్టనష్టాలకు సిద్ధపడి, సాధన కొనసాగించాలి.

కానీ, సాధన కొనసాగించడం అంటే అర్థం, మనం పని చేయడం మాని వేయాలని కాదు. మనం ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే సుఖాలు పొందాలనే కోరికను వదలిపెట్టాలి. చేసే ప్రతి పనినీ ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా చేయాలి. అప్పుడే మనం చేసేది నిస్వార్థమైన సేవ అవుతుంది. నిస్వార్థ సేవ ద్వారా మన మనస్సు పవిత్రమై, భగవంతుని కృపాకటాక్షాన్ని నోచుకునే అర్హతను సంపాదిస్తుంది. ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా పని చేయడం సాధ్యం కాకపోతే, పని పూర్తి అయ్యాక లభించిన ఫలాలను భగవంతునికే నివేదించాలి. జీవితంలో భగవదర్చనను ఎలా చేయాలో వివరిస్తూ భగవద్గీతలో ఇలా చెప్పబడింది:

యతః ప్రవృత్తిర్భూతానాం యేన సర్వమిదం తతమ్ ।
స్వకర్మణా తమభ్యర్చ్య సిద్ధిం విందతి మానవః ॥ *(భగవద్గీత 18.46)*

ఏ దేవుని నుండి ఈ చరాచర సృష్టి ఉద్భవించిందో, ఏ దేవుడు ఈ చరాచర సృష్టి అంతా నిండివున్నాడో, ఆ దేవుణ్ణి తన కర్తవ్యనిర్వహణ ద్వారా మానవుడు అర్చించి, సిద్ధిని పొందుతాడు.

భగవంతుణ్ణి కర్తవ్యనిష్ఠ ద్వారా, నిస్వార్థ సేవ ద్వారా అర్చించండి. అన్ని రకాల పూజల కంటే ఉత్తమోత్తమైన పూజ ఇది. భగవంతుణ్ణి ప్రసన్నం చేసుకునే మార్గాలుగా యజ్ఞయాగాదులను నిర్వహిస్తే, మంచిదే. ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకులకు ఇవన్నీ అవసరమే. కానీ ఇంత కంటే ఉన్నతమైన పూజా విధానాలు ఉన్నాయని మనం తెలుసుకోవాలి. ఈ ఉన్నతమైన విధానాలను చేపట్టి, తద్వారా సాధకుడు పరమేశ్వరునికి చేరువ కావాలి. ఉన్నతమైన పూజా విధానాలను అనుసరించగలిగిన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు తక్కువ స్థాయి పూజలను ఎందుకు చేయాలి?

ఇక్కడ మనం గమనించవలసిన విషయం ఒకటి ఉంది. ఇహ లోకంలో ప్రాపంచికులు పశువుల స్థాయిలో కొనసాగుతూ, అనుభవించే లైంగిక, ఖాద్య సుఖాల కంటే మీమాంసకులు ఊర్ధ్వలోకాలలో అనుభవించాలనుకునే సుఖాలు మెరుగైనవి. వేదాంత గ్రంథాలు వాటిని నిరసించినా, అవి కొంత సంస్కారంతో కూడుకున్నవే. అనైతికత, దిగజారుడుతనం కంటే అవే ఎంతో మంచివి.

మీమాంసకులు ధర్మబద్ధమైన జీవితాన్ని త్రికరణశుద్ధిగా పాటిస్తారు. నిజానికి, భారతదేశపు అన్ని సంప్రదాయాల వారూ ధార్మిక విలువలకు ఎంతో ప్రాధాన్యతను ఇస్తారు. వేదాలలో చెప్పబడినట్లు ధర్మాన్ని ఆచరిస్తూ, వేదాలు నిరసించిన కర్మలను చేయకపోవడమే మానవజీవిత కర్తవ్యమని ప్రతివారూ ఒప్పుకుంటారు. 'పని చేయడం కోసమే పని' అంటే నిష్కామకర్మను మీమాంసకులలోని ఒక శాఖవారు సమర్థిస్తారు కూడా. ధర్మబద్ధమైన లేదా నీతిమంతమైన జీవితాన్ని అన్ని భారతీయ సంప్రదాయాల వారూ ఎంతో గౌరవిస్తారు. భగవంతునికి భయపడడం కంటే, ధర్మాన్ని అతిక్రమించడం గురించి ఎక్కువ భయపడాలని మన సంప్రదాయం చెపుతున్నది. అనాది నుంచీ మతధర్మాలను అందరూ పాటించాలనీ, వాటిని పాటించకపోవడం అంటే మతాన్ని కోల్పోవడమేననీ మనం విశ్వసిస్తాము. నీతి మంతమైన జీవితం గడపనివారికి హిందూధర్మంలో స్థానం లేదు. ఆధ్యాత్మికంగా పురోగతి సాధించిన మహాత్ములు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతలేని నియమాలను అతిక్రమించినట్లు కనపడవచ్చు. కానీ శాస్త్రవిహిత ధర్మాలను అంటే ప్రాథమిక స్థాయిలోని నీతినియమావళిని ఎవరూ, ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ అతిక్రమించరు.

సంపూర్ణ విముక్తి - వేదాంత ఆదర్శం

జనన, మరణాలు లేని స్థితిని పొందడమే వేదాంత ఆదర్శం. ఏ స్థితిని చేరితే తిరిగిరామో, అటువంటి స్థితికి చేరుకోవాలని వేదాంతం బోధిస్తోంది. మన మనస్సు, అహంకారం, శరీరం వగైరాలు తయారుచేసిన చెర మన వ్యక్తిత్వం. ఈ చెర నుంచి అంటే మనదైన వ్యక్తిత్వం మనకు ఉందన్న భావనల నుంచి తప్పించుకున్నప్పుడు మనకు రక్షణ లేదా ముక్తి లభిస్తుంది. వస్తుసంపదల పట్ల ఉండే వ్యామోహం నుంచి సంపూర్ణమైన విముక్తిని పొందగలిగినప్పుడే నిజమైన ముక్తి లభిస్తుంది. అనాత్మ అయిన (అంటే ఆత్మ కాని ఇతర) ఏ వస్తువుతో అనుబంధం ఉన్నా బంధనాలు, దుఃఖం తప్పవు. పరిపూర్ణమైన జ్ఞానోదయాన్ని పొందిన మహాత్ములు ఆత్మానందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటారు. వారిని 'ఆత్మా రాములు' అంటారు. అంటే ఆత్మలో రమించేవారు. ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని రకాల స్థూల, సూక్ష్మ భోగాలను వారు అధిగమిస్తారు. వారికి స్వర్గసుఖం కూడా దుఃఖదాయకమే! ఎందుకంటే అంతకంటే ఎంతో ఉన్నతమైన స్థాయిలో ఉన్న ఆనందాన్ని, ముక్తిని వారు చవిచూసి ఉన్నారు కనుక. స్వర్గసుఖాలు ఈ భూమి మీద లభించే సుఖాల కంటే ఉన్నతమైనవి కావచ్చు కానీ, అవి కూడా శాశ్వతం

కావు. జీవాత్మకు ఉన్న పరిమితులను అధిగమించడంలో అవి ఏ మాత్రం సహాయ పడవు. అందువలన తీవ్రంగా ముక్తి కోసం ప్రయత్నించేవారికి స్వర్గసుఖాల పట్ల ఉన్న వాంఛ కూడా ఖచ్చితంగా అడ్డంకిగానే తోస్తుంది. కాబట్టి యజ్ఞ యాగాదులు చేసి, అశాశ్వతమైన సుఖాలను పొందడం కంటే, వైరాగ్యం, జ్ఞానం, భక్తి అలవరచుకోవడం ఎంతో మంచిది.

మృత్యువు మీ ముఖంలోకి తొంగిచూస్తున్నప్పుడు, మీరు భోగాలందించే మోదం కోసం వెంపర్లాడుతున్నారు! మాయ యొక్క శక్తి అటువంటిది. దాని ప్రభావం వలన, అల్పమైన, హాస్యాస్పదమైన ప్రాపంచికసుఖాల వెదుకులాటలో సమయాన్ని గడిపేస్తూ, కొత్తకొత్త బంధనాలను తగిలించుకుంటూ, మానవజీవిత గమ్యమైన మోక్షాన్ని మనం మరచిపోతుంటాము. ఈ పరిస్థితిని వివరించే కథను శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు. జాలరి తన వలను నీటిలో వేస్తాడు. ఆ వలలో నుంచి తప్పుకునే మార్గం ఉన్నా, చాలా చేపలు ఆ వలనే కరచిపట్టుకుని, తాము సురక్షితంగా, సుఖంగా ఉన్నామని పొంగిపోతుంటాయి. బహుకొద్ది చేపలు మాత్రమే తప్పించుకుంటాయి. మనం కూడా ఆ విధంగానే ప్రవర్తిస్తున్నాము. మృత్యుముఖంలోకి చేరుకున్నప్పుడు, 'ఎంతో సురక్షితం' అని మనం అనుకునే ఈ ప్రపంచం అదృశ్యం అవుతుంది. అలాగని మృత్యువును చూచి భయపడడం కూడా సరి కాదు. కానీ మృత్యువు అనే వాస్తవాన్ని ఉపేక్షించడం మూర్ఖత్వం అవుతుంది. బ్రతుకు ఎంత నిజమో, చావు కూడా అంతే నిజం!

భారతీయ శాస్త్రాల ప్రకారం, అన్ని రకాల దుఃఖాల నుంచి పూర్తిగా విముక్తి లభించినపుడే మోక్షం అని చెప్పబడింది. ఆ స్థితిలోనే కల్తీలేని పరిశుద్ధమైన ప్రశాంతి లభిస్తుంది. ఆ స్థితి కోసం మనం చేసే పోరాటమే ఆధ్యాత్మిక జీవితం. విముక్తి అనే స్థితి మరణం తర్వాత మాత్రమే లభించే స్థితి కాదు. ఈ స్థితిని జీవించి ఉండగానే పొందవచ్చు. అలా పొందినవారిని 'జీవన్ముక్తుల'ని అంటారు.

నిజమైన జ్ఞానం - అత్యున్నతమైన మోక్షానికి మార్గం

ఆనందమయమైన మోక్షాన్ని లభించకుండా చేసే అసలైన అడ్డంకి ఏమిటి? దీనికి జవాబు 'అజ్ఞానం' అని భారతీయ మతశాఖలవారందరు ఒప్పుకుంటారు. కానీ అజ్ఞానం యొక్క ప్రవృత్తి, స్వభావంపై భేదాభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. అద్వైత వేదాంతులు ఈ అజ్ఞానాన్ని 'మాయ' అంటారు. ఇది అనాది నుంచీ ఉనికిని కలిగి వుంది. ఒక మేఘం సూర్యుణ్ణి కప్పివేసినట్లు, ఈ మాయ పరమసత్యాన్ని లేదా

పరబ్రహ్మాన్ని మరుగుపరుస్తోంది. అంతేకాక ఈ విశ్వం మొత్తాన్నీ, దాని వైవిధ్యంతో సహా మన ముందు ఉంచేది ఈ మాయే. ఈ మాయ అడ్డుగా ఉండడం వలన పరమసత్యాన్ని మానవుడు తెలుసుకోలేడు. మన ఉనికిలోని రహస్యాన్ని తెలుసుకోలేకపోవడం వలనే, అన్ని కష్టాలు, కడగండ్లు, దుష్టభావనలు, రాగ ద్వేషాల వంటి అన్ని ద్వంద్వాలు మనల్ని పట్టి పీడిస్తుంటాయి. ఒక్క జ్ఞానోదయం మాత్రమే ఈ మాయను ఛేదించగలదనీ, సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మంతో మన ఏకత్వాన్ని తెలుసుకోవడానికి మనం చేసే పరిశ్రాంతినే ఆధ్యాత్మిక జీవితం అంటారనీ వేదాంతం బోధిస్తోంది. ద్వైత సిద్ధాంతాల ప్రకారం కూడా జీవాత్మ, పరమాత్మల నిజస్వభావం ఒకటే. శరీరాన్ని ధరించి ఉన్న జీవాత్మలోని జ్ఞానం సూక్ష్మరూపంలో నిద్రాణంగా ఉందని ఈ సిద్ధాంతాలు చెపుతాయి. అందువలన తన దైవం యొక్క నిజస్వభావాన్ని జీవాత్మ తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు. ఆధ్యాత్మిక సాధనల ద్వారా జీవాత్మలో నిద్రాణంగా ఉన్న జ్ఞానం వికసించి, చివరకు జీవాత్మ తన నిజతత్త్వాన్ని గుర్తెరుగుతాడు.

ఈ విధంగా అన్ని వేదాంత సంప్రదాయాల వారూ జ్ఞానమే జీవాత్మ యొక్క అసలు స్వరూపం అని అంగీకరిస్తారు. అద్వైత వేదాంతం ప్రకారం మాయ మన జ్ఞానాన్ని కప్పివేసింది. ద్వైత వేదాంతం ప్రకారం మనలోని జ్ఞానం సూక్ష్మ రూపంలోకి మారిపోతుంది. తేడా ఇంతే. ఈ జ్ఞానం యొక్క వికాసం కోసం మనం జరిపే అవిశ్రాంత పోరాటమే పారమార్థిక జీవనం. కాబట్టే వివేకానంద స్వామి, "మానవునిలో ముందునుంచీ దాగివున్న దివ్యత్వాన్ని వెలికితెచ్చేదే మతం" అని మతానికొక నూతన నిర్వచనం చెప్పారు. ఆయన మతం గురించి చెప్పిన మాటలను ఒకసారి గుర్తుకు తెచ్చుకుందాము:

ప్రతి మనిషిలోనూ దివ్యత్వం నిద్రాణంగా ఉంది. అయితే దాన్ని జాగృతం చేయడం సాధ్యమే. మన ఆంతరిక స్వభావాన్ని, బాహ్యంగా ఉన్న ప్రకృతిని స్వాధీనం చేసుకోవడం ద్వారా ఆ దివ్యత్వాన్ని వెలికితీసి, ప్రకటించడమే జీవిత గమ్యం. దాన్ని పని ద్వారా (కర్మయోగం), ఆరాధన ద్వారా (భక్తియోగం), మానసిక నియంత్రణ ద్వారా (రాజయోగం), నిత్య-అనిత్యాల విచక్షణ ద్వారా (జ్ఞానయోగం) సాధించవచ్చు. ఈ నాలుగు పద్ధతులలో ఏదోకొక పద్ధతి ద్వారా గానీ, దాని కన్నా ఎక్కువ పద్ధతుల ద్వారా గానీ, అన్ని పద్ధతులను కలిపి గానీ ఆచరించండి. ముక్తి పొందండి. మతాలలోని సారాంశమంతా ఇదే. మతబోధనలు, నమ్మకాలు, పూజా

పురస్కారాలు, మతగ్రంథాలు, దేవాలయాలు, దేవుళ్ళ రూపాలు - ఇవి ఎన్ని ఉన్నా అవి ముఖ్యమైనవి కావు.

కాబట్టి నిద్రాణంగా ఉన్న దివ్యత్వాన్ని ప్రకటీకరించడమే మానవజీవిత గమ్యం. భారతీయ మతశాఖలన్నిటి ప్రకారం, నిజమైన జ్ఞానం లేదా పరమసత్యం యొక్క అపరోక్షానుభూతి మాత్రమే మనలోని ఆధ్యాత్మికతకు గీటురాయి. ఈ ఆత్మ జ్ఞానాన్ని మన స్వయంకృషి ద్వారా లేదా భగవత్కృప ద్వారా లేదా రెండింటి ద్వారా పొందవచ్చు. మనం తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే, ఆత్మజ్ఞానం ప్రాప్తించి నపుడే సంపూర్ణమైన ముక్తి సాధ్యపడుతుంది. జీవితగమ్యమైన ఆత్మజ్ఞానానికి చేర్చే మార్గాలే, మన సనాతన ధర్మం బోధించిన వివిధ యోగాలు.

అహంకారం - మన నిజమైన బందిఖానా

మన అహంకారం, మనస్సు, శరీరం, ఇంద్రియాల సమ్మేళనం వలన మన వ్యక్తిత్వం జనిస్తుంది. దీన్నే 'భావగ్రంథి' అని అంటారు. నిజానికి ఈ వ్యక్తిత్వం ఒక అసత్యం. ఈ అసత్యపూరిత వ్యక్తిత్వాన్ని, దీని అసత్యపు సంబంధబాంధవ్యాలను నిజమైన జ్ఞానం భస్మీపటలం చేస్తుంది. మన ఆసక్తిని శరీరం, మనస్సుల స్థాయి నుంచి లేవనెత్తి, పరమాత్మ వైపు మళ్ళిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక పథంలో ముందుకు సాగుతూ, జ్ఞానోదయం పొందాక మనలోని భావగ్రంథి నిర్మూలింపబడుతుంది. ఈ నిజమైన జ్ఞానం కావాలంటే క్రమం తప్పని ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయవలసిందే. ఈ విషయంలో ఏ మినహాయింపులూ లేవు. ఈ భావగ్రంథి నిర్మూలనలో అద్భుతం, రహస్యం ఏమీ లేదు. అతీంద్రియ శక్తుల ప్రసక్తి అసలే లేదు. ఇది ఎంతో సరళ మైన, పారదర్శకమైన, నిర్దిష్టమైన, ఖచ్చితమైన పరిణామం. దీని కోసం మాయలు, మంత్రాలతో పని లేదు. ఆధ్యాత్మయోగానికీ, అష్టసిద్ధులకూ ఏ సంబంధం లేదు. మన అవగాహనా లోపం వలనే యోగాన్ని సిద్ధులతోనూ, మాయమంత్రాలతోనూ జోడిస్తున్నాము. శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, అహంకారం మొదలగువాటి సమ్మిశ్రితమైన భావగ్రంథిని ఛేదించి, సరళమైన జీవితాన్ని గడపడమే ఆధ్యాత్మిక జీవనం. నిజానికి మన నిజస్వభావం ఎంతో సరళమైనది. దాంట్లో ఏ భావ గ్రంథులకూ తావులేదు. కానీ ఎంతో కాలం క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తేనే ఈ విషయం మనకు అవగతమవుతుంది.

పైన చెప్పుకున్న భావగ్రంథి, అజ్ఞానం లేదా మాయ వలనే తన మనుగడను కొనసాగిస్తున్నది. మన అజ్ఞానం నాశనం అయినా, ఆ భావగ్రంథి మాత్రం కొంత

కాలం కొనసాగి, ఆ తర్వాత అదృశ్యం అవుతుంది. దీనిని ఈ ఉదాహరణతో పోల్చవచ్చు. పడవలో కూర్చుని తెడ్డువేస్తున్నప్పుడు, మనం తెడ్డువేయడం ఆపి వేసినా, పడవ కొంత దూరం ముందుకు సాగుతుంది. పారమార్థిక జీవితంలో, ఆత్మ పరీక్ష శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు వగైరాలతో తయారైన ఈ భావ గ్రంథితో మనం తాదాత్మ్యం చెందుతున్నామా? లేదా? ఎంత తక్కువ తాదాత్మ్యం చెందితే మనం అంత పురోగతి సాధించినట్టు లెక్క. అత్యున్నతమైన జ్ఞానం, బుద్ధునిలో ఉదయించినపుడు దాన్ని అతడు ఇలా వర్ణించాడు:

జీవితంలో ఎన్నో కారాగారాల చెర అనుభవించాను
ఈ ఇంద్రియార్థాల కారాగారాలను పగలగొడదామని
ఎంతో ప్రయత్నించాను, కానీ ప్రయాస వృథా అయింది
కానీ నేడే తెలిసింది, శరీరమనే ఈ గుడారాన్ని నిర్మించింది నువ్వే
బాధలనే కుడ్యాలతో, మోసగించే గుడారపు మధ్యస్తంభంతో,
ఊతమిచ్చే ఇతర వాసాలతో ఈ గుడారాన్ని మళ్ళీ నిర్మించవద్దు
మాయానిర్మితమైన ఈ గుడారం శిథిలమైపోయింది,
మధ్యస్తంభం పగిలిపోయింది
ఇప్పుడు స్వేచ్ఛగా నిర్వాణం వైపు సాగుతాను.

బంగారపు ఖనిజాన్ని గని నుంచి తవ్వి తీసినపుడు, అది మట్టి, మురికి, ఇసుక మొదలైన పదార్థాలతో కలసిపోయి ఉంటుంది. ఆ వ్యర్థపదార్థాలను కడిగి, తద్ద్వారా ముడి ఖనిజాన్ని వాటినుంచి వేరుచెయ్యాలి. ఈ క్షాళన మొదటి మెట్టు. తర్వాత దాన్ని కొలిమిలో వేసి కాల్చాలి. ఈ ద్రవీకరణ లేదా పవిత్రీకరణ రెండవ మెట్టు. ఈ ద్రవీకరణలో వ్యర్థపదార్థాలన్నీ కాలిపోయి, స్వచ్ఛమైన స్వర్ణం మిగులుతుంది. ఇదే విధంగా పారమార్థిక జీవితంలో మొదట, వివేకం అనే ద్రవం సహాయంతో మనలోని ఆత్మను ఇంద్రియాల నుంచి, శరీరం నుంచి వేరు చేయాలి. తర్వాత సాధన అనే అగ్ని సహాయంతో మనస్సులోని కల్మషాలను దహించాలి. ఇంద్రియనిగ్రహాన్ని, బ్రహ్మచర్యాన్ని ఎంత బాగా పాటించగలిగితే, అంత బాగా జ్ఞానం అబ్బుతుంది. జ్ఞానసముపార్జనకు ఇంతకంటే మార్గం లేదు. మనలో జ్ఞానం పెరుగుతున్న కొద్దీ, బంధనాల నుంచి, దుఃఖం నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. చివరకు స్వయం ప్రకాశకమైన పరమాత్మ మనల్ని తన కాంతితోనూ, ఆనందంతోనూ నింపుతాడు.

మనందరిలో ఆత్మ సంబంధిత లక్షణాలు, అనాత్మ సంబంధిత లక్షణాలు (ఆత్మ కానివి) ముడిపడి ఉన్నాయి. మన అహంకారమే ఆ ముడి. నిజమైన జ్ఞానం ఆ అహంకారాన్ని కాల్చివేస్తుంది. మనలోని అహంకారం లేదా అనాత్మ భస్మమై పోయినపుడు, మనం ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకుంటాము. మన నిజతత్త్వం బోధ పడుతుంది. అఖండం, సర్వవ్యాపితం, నిర్వికారమైన పరమాత్మలో మనమందరం భాగాలమని అర్థం అవుతుంది.

ఇదే నిజమైన జ్ఞానం. ఈ జ్ఞానం ఎంతోకాలం సాధన చేస్తేకానీ లభించదు. ఇక్కడే పట్టువదలకుండా, క్రమం తప్పకుండా చేసే సాధన యొక్క ప్రాముఖ్యత తెలిసివస్తుంది. దీనికి ఎంతో కాలం పడుతుంది. పూర్తిగా తనను తాను స్వాధీనం చేసుకున్న వ్యక్తికే అంటే స్థితప్రజ్ఞునికే ఈ స్థితిని చేరే అవకాశం ఉంటుంది.

మీరు ముక్తి పొంది, ఇతరులకు ముక్తి పొందడంలో సహాయం చేయండి

ఒక వస్తువు గుండ్రంగా తిరిగేటప్పుడు, కేంద్రం నుంచి బయట వైపుకు పని చేసే బలాన్ని అపకేంద్ర బలం అంటారు. అలాగే కేంద్రం వైపు పని చేసే బలాన్ని అభికేంద్ర బలం అంటారు. మనలో ఈ అపకేంద్ర, అభికేంద్ర బలాలు రెండూ పని చేస్తూ ఉంటాయి. అభికేంద్ర బలం చేయూతతో మనం లోపలికి ప్రవేశించాలి. మన చైతన్యపు కేంద్రాన్ని చేరుకోవాలి. మన మనశ్శరీరాల పోకడలన్నీ ఏదో ఒక చైతన్యపు కేంద్రంతో ముడిపడి ఉంటాయి. ఆ కేంద్రాన్ని మనం కనిపెట్టాలి. అక్కడే మనలోని జీవాత్మ, పరమాత్మ కలుసుకుంటూ ఉంటాయి. అభికేంద్ర బలాన్ని ఉపయోగిస్తూ, మధ్య బిందువును అంటే చైతన్యపు కేంద్రాన్ని చేరుకోవాలి.

అలాగే మన బంధనాల నుంచి ముక్తిని పొందడానికి అపకేంద్ర బలాన్ని ఉపయోగించాలి. మనలో ఉన్న ఆత్మ యొక్క నిజతత్త్వం సంపూర్ణమైన స్వేచ్ఛ. ఆత్మ తన స్వేచ్ఛను ఎప్పుడు ప్రకటించుకుంటుందో, అప్పుడు బంధనాలన్నీ తొలగి పోతాయి. మన మనస్సు, శరీరం వగైరాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్నప్పుడే మనకు అనేక రకాల బంధాలు ఉన్నట్లు తోస్తూవుంటుంది. మన మనశ్శరీరాలను స్వాధీనం చేసుకోగలిగితే, మనకు ముక్తి లభిస్తుంది. మనశ్శరీరాలు పూర్తిగా స్వాధీనం అయినవాని జీవితం అత్యద్భుతమైనది. అది సంపూర్ణమైన స్వేచ్ఛతో, అనంతమైన బలంతో నిండివుంటుంది. సర్వోత్కృష్టమైన పరమానందం ఆ జీవితంలోనే సాధ్యం. తక్కిన ఆనందాలన్నీ విలువలేని గాజుపూసల లాంటివి. ఈ

గాజుపూసలు ఎప్పుడూ పగిలిపోతూ ఉంటాయి. కానీ పూర్తి స్వయంనియంత్రణ సాధించిన వాని ఆనందం స్థిరంగా, హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా, ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉంటుంది.

పారమార్థిక పథంలో పయనిస్తూ, హృదయాన్నీ, మనస్సునూ పవిత్రీకరించుకుంటూ, ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని ఈ జన్మలోనే సాధించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ పయనంలో, మధ్యలో ఎక్కడా ఆగిపోకుండా, చివర వరకూ వెళ్ళాలని వేదాంతం ఉద్బోధిస్తోంది. ఒకవేళ ఈ జన్మలో సాధించలేకపోతే, రాబోయే జన్మలలో ఈ ఆదర్శాన్నే మన ముందు ఉంచుకుని, ప్రయత్న లోపం ఏమాత్రం లేకుండా పరిశ్రాంతి చేయడానికి సమాయత్తం అవుదాము. ఈ ప్రయత్నం చేస్తూనే, మనకు చేతనైనంతలో ఇతరులకు కూడా సహాయం చేద్దాము.

నిజానికి ఈ జన్మలోనే ముక్తి పొందాలన్నదే మన ఆదర్శం కావాలి. మృత్యువు సమీపించే లోపలే ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందాలి. మానవజన్మ ఎంతో దుర్లభమైనది. ఈ సమస్త జీవజాలంలో మానవుడు మాత్రమే ముక్తి కోసం ప్రయత్నించ గలడు. భౌతికమైన అవసరాలను దాటి, ఆధ్యాత్మికపరమైన ఆదర్శం వైపు దృష్టి సారించగలిగే శక్తి మానవునికి మాత్రమే ఉంది. కాబట్టి లభించిన మానవజన్మను సద్వినియోగం చేసుకోవలసిన బాధ్యత మనందరి మీదా ఉంది. ప్రతివొక్కరూ గమ్యాన్ని చేరుకోలేకపోవచ్చు. కానీ ప్రయత్నలోపం రానీయకూడదు. సంపూర్ణమైన సాక్షాత్కారం కాకపోయినా పాక్షికమైన సాక్షాత్కారాన్ని పొందడానికైనా శక్తివంచన లేకుండా ఇప్పుడే కృషి చేద్దాము. సాధారణంగా మానవులందరూ వారి వారి నీచప్రవృత్తులకు బానిసలు. ఒక మనిషి తన జంతుప్రవృత్తులలో ఒక్క దాన్ని వదిలించుకోగలిగినా, అలా చేయలేని మిగిలినవారి కంటే అతడు ఎంతో నయం.

వివేకానంద స్వామి, "ధైర్యంగా సత్యాన్ని తెలుసుకోండి. దానితో ఐక్యం కండి. అన్ని రకాల భ్రమలను తొలగిపోనివ్వండి," అని ఉద్బోధించారు. చాలా మంది వారి జీవితాలను కలల ప్రపంచంలో విహరిస్తూ గడుపుతుంటారు. తమకు ఎంతో తెలివి ఉందనీ, ఇతరుల కంటే తాము ఎంతో గొప్పవారమనీ నమ్ముతారు. తమకు ఎంతో ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతులు కలుగుతున్నాయని విశ్వసిస్తారు కూడా! కానీ కాలచక్రం ఎటువంటి క్లిష్ట పరిస్థితులను వారి మీదకి తెస్తుందంటే, ఆ పరిస్థితులను దాటే స్థైర్యం తమకు లేదని వారికి తెలియవస్తుంది. అప్పుడు వారి జీవితం పేకమేడలా కూలిపోతుంది. ఆ తర్వాత తీరికగా కూర్చుని

పశ్చాత్తాపపడుతుంటారు. మనల్ని రక్షించేది సత్యం ఒకటే. సత్యాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని జీవించేవారే విజయవంతంగా జీవించగలరు. మనం సత్యంలో జీవించాలి. జీవితంలో మనకు ఎదురయ్యే కష్టనష్టాలే మనకు గుణపాఠాలు కావాలి. ఎంత దుఃఖాన్ని కొనితెచ్చినా, మన కష్టాలే మన నేస్తాలు. ఊహలు, కల్పనలు, ఆశలు, కలల కంటే కష్టాలే నయం. మీరు ఆధ్యాత్మిక జీవితం గడుపుతున్నారని ప్రదర్శిస్తే సరిపోదు. జీవితంలోని చేదు నిజాలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొని, ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా వాటిని అధిగమించాలి. కృత్రిమత్వం ఏమాత్రం లేని వాస్తవమైన జీవితం మీరు గడుపుతూ, ఆధ్యాత్మిక జీవనంలోని కష్టనష్టాలను ఓర్చుకోగలిగితే, ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతులు పొందే అర్హతను మీరు సంపాదిస్తారు. ఆ అర్హత పొందిన మరుక్షణమే ఆ అనుభూతి మీకు కలుగుతుంది. ఆధ్యాత్మికానుభూతిని కేవలం ఒక ఊహగా పరిగణించవద్దు. అది అక్షరసత్యం!

సాధారణ మానవులు గాలిదిశను తెలిపే గాలికోడి వంటివారు. వారివారి జంతు ప్రవృత్తులను బట్టి, గాలివాటుకు పరిగెడుతుంటారు. కానీ ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఆ విధంగా జీవించలేడు. తన నీచప్రవృత్తులను వీలైనంత త్వరలో పోగొట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాడు. తన జీవితాన్ని చక్కని క్రమశిక్షణతో గడుపుతూ, మోక్షమే తన జీవిత గమ్యంగా ఎంచుకుని ప్రవర్తిస్తుంటాడు. క్రమశిక్షణ ఒక అలవాటుగా మారేవరకూ తనను తాను దిద్దుకుంటాడు. ఈ విధంగా మాత్రమే క్రమశిక్షణ అవసరంలేని అతీతమైన స్థితికి చేరుకోగలడు. క్రమశిక్షణ, తద్వారా ఆధ్యాత్మికానుభూతులు, తద్వారా చివరకు మోక్షం లభిస్తాయి.

జ్ఞానోదయం లేదా నిజమైన బంధవిముక్తి, మన కోసం మాత్రమే కాక, ఇతరుల సహాయార్థం కూడా ఎంతో ఆవశ్యకం. బంధవిముక్తి స్వయంగా పొందిన వారే, ఇతరులను విముక్తి చేయగలరు. శ్రీరామకృష్ణులు ఒక పండితుడి కథను చెప్పేవారు. ఆ పండితుడు ఒక మహారాజుకు భాగవత కథను చెప్పేవాడు. ప్రతి రోజూ భాగవత శ్రవణం పూర్తి అయ్యాక, "మహారాజా! మీకు అర్థమయింది కదా?" అని ప్రశ్నించేవాడు. కానీ ఆ మహారాజు, "ఓ పండితోత్తమా! ముందు నీవే సరిగ్గా అర్థం చేసుకో!" అని జవాబిచ్చేవాడు. ఇలా చాలాసార్లు జరిగాక, రాజుగారి మాటలలోని గూఢార్థం ఆ పండితునికి బోధపడింది. తానే బంధాలలో ఉన్నాననీ, ఈ కారణం వలన మహారాజును బంధవిముక్తుణ్ణి చేయడం తనకు తలకుమించిన పని అనీ గ్రహించాడు. ఈ విధమైన జ్ఞానం ఉదయించగానే, సర్వాన్నీ త్యజించి

ప్రవ్రాజిక సన్న్యాసిగా మారాడు. తాను బయలుదేరబోయే ముందు, "ఓ రాజా! నాకు అర్థం అయింది!" అని సందేశాన్ని పంపాడు. ఇతరులను దుఃఖం నుంచి విముక్తి చేయాలంటే, ముందు మనం విముక్తులం కావాలి కదా! ప్రాపంచిక ప్రలోభాలను జయించలేని వ్యక్తి, తోటివారికి సరైన రీతిలో సేవ చేయలేడు. కాబట్టి ఇతరుల సేవార్థం, మనం విముక్తి పొందాలి సుమా! మనం విముక్తి మార్గంలో ఎంత ముందుకు సాగితే, తోటివారికి కూడా అంత సహాయం చేయగలుగుతాము. పాశ్చాత్య దేశపు విమర్శకులు కొందరు స్వీయమోక్షాన్ని స్వార్థంగా అభివర్ణించారు. కానీ ఇది సరికాదు. మన దేశంలో, అనాది నుంచీ వేలాది మహాత్ములు, ప్రజల ఆధ్యాత్మికపరమైన అభ్యుదయం కోసం శ్రమించారు. ఈనాటికీ మన దేశం ఆధ్యాత్మికతకు పెన్నిధిగా ఉందంటే కారణం, అసంఖ్యాకులైన మన మహాత్ముల సాధనా ఫలాలే. వారు ముక్తిని పొంది, ఇతరుల ముక్తి కోసం పాటుపడ్డారు. మనం కూడా ఏమాత్రం ప్రయత్నం లోపం లేకుండా, విముక్తి కోసం పోరాడదాం. మన తోటివారికి ఆ ముక్తి యొక్క అమృతానందఫలాలను పంచిపెడదాం. ఈ ఉన్నత మైన ఆదర్శాన్ని హృద్యంగా వర్ణించే శ్లోకాన్ని మళ్ళీమళ్ళీ మననం చేద్దాము.

దుర్జనః సజ్జనో భూయాత్ సజ్జనః శాంతిమాప్నుయాత్ ।
శాంతో ముచ్యేత బన్ధేభ్యో ముక్తశ్చాన్యాన్ విమోచయేత్ ॥

దుర్జనులు సజ్జనులుగా అగుదురు గాక!
సజ్జనులు శాంతిని పొందుదురు గాక!
శాంతిని పొందినవారు బంధవిముక్తులగుదురు గాక!
బంధవిముక్తులు ఇతరులను బంధవిముక్తులుగా చేయుదురు గాక!

33.

ముక్తి జీవనం

జీవన్ముక్తి

శ్రీరామకృష్ణులు, తమ శిష్యుడైన వివేకానంద స్వామిని ఒకసారి, "నాయనా! ఒక కప్పు నిండా పంచదార పాకం ఉందనుకో! నీవొక తేనెటీగవు అయితే, దాన్ని ఎలా త్రాగుతావు?" అని ప్రేమగా ప్రశ్నించారు. "నేను కప్పు అంచు మీద జాగ్రత్తగా కూర్చొని, త్రాగుతాను. పాకానికి మరీ దగ్గరకు వెళ్తే నేనే దానిలో పడి పోవచ్చు కదా!" అని సమాధానం చెప్పారు వివేకానంద స్వామి. చిరునవ్వుతో శ్రీరామకృష్ణులు, "ఇది మామూలు పాకం కాదు, నాయనా! దివ్యచైతన్యపు మకరందం. దీంట్లో పడినవారు అమరులవుతారు" అని చెప్పారు. గురుదేవుల ఉద్దేశ్యంలో అది భగవత్సాక్షాత్కారమే. *ముండకోపనిషత్తు (3. 2. 9)*లో పరబ్రహ్మను తెలుసుకోవడం గురించి ఇలా చెప్పబడింది:

స యో హ వై తత్ పరమం బ్రహ్మ వేద బ్రహ్మైవ భవతి ।

పరబ్రహ్మన్ని తెలుసుకున్నవారు పరబ్రహ్మమే అవుతారు.

ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులలోనూ స్థాయిలున్నాయి. అత్యున్నతమైన స్థాయిని చేరుకున్నవారు పరబ్రహ్మంలో ఐక్యం అయిపోతారు. కానీ చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే ఈ స్థాయిని చేరుకుంటారు. మనలో చాలామంది దివ్యమకరందాన్ని చవి చూస్తాము. కానీ దాంట్లో దూకడానికి, మునక వేయడానికి, సంశయిస్తాము. కానీ దూకిన వారికి లభించే బహుమానం అమూల్యమైనది. "ఊహకు అందని, దివ్యమైన శాంతిసౌఖ్యాలు" వారి సొంతం అవుతాయి. ఆ అనుభూతి ఒక క్షణం ఉండి మరుక్షణం పోయేటట్లుగా ఉండక, శాశ్వతంగా వారికి తోడవుతుంది.

శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తును వ్రాసిన మహర్షి ఇలా ప్రకటించారు:

శృణ్వంతు విశ్వే అమృతస్య పుత్రాః ఆ యే ధామాని దివ్యాని తస్థుః ।
వేదాహమేతం పురుషం మహాంతం ఆదిత్యవర్ణం తమసః పరస్తాత్ ।

తమేవ విదిత్వాఽతిమృత్యుమేతి నాన్యః పంథా విద్యతేఽయనాయ ॥

(2.5, 3.8)

ఓ అమృతపుత్రులారా! మీరు ఏ లోకంలో ఉన్న వారైనా సరే, ఈ పరమ సత్యాన్ని ఆలకించండి! అజ్ఞానం అనే తిమిరానికి ఆవల, సహస్ర సూర్యుల తేజస్సుతో వెలిగిపోయే ఆత్మను నేను కనుగొన్నాను. ఆ ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకున్న వారే, మృత్యువును అధిగమించి అమరులు కాగలరు. ఇదికాక, వేరే మార్గం ఏమీ లేదు.

శతాబ్దాల తరబడి, అసంఖ్యాకులైన ఋషిపుంగవులు ఇదే సత్యాన్ని భారతదేశంలో ప్రబోధించారు. మరి అమరత్వం అంటే ఏమిటి? జీవించాలన్న కోరికా, మృత్యువు అంటే భయం ప్రతివారిలోనూ ఉన్నా, ప్రస్తుతం ఉన్న స్థితిలోనే శాశ్వతంగా జీవించాలని ఎవరూ కోరుకోరు కదా! అమరత్వం అంటే కేవలం ఆయుఃప్రమాణం పెంచుకోవడం కాదు. మనలోని చైతన్యం ముందుగా పరివర్తనం చెందాలి. సాధారణ మానవుల విజ్ఞత వారి ఇంద్రియ జ్ఞానానికి పరిమితమై ఉండి, దాన్ని దాటిపోలేదు. కానీ ఆధ్యాత్మికానుభూతి కలిగినప్పుడు మనలోని చైతన్యం పూర్తిగా మారిపోతుంది. మనశ్శరీరాలకు అతీతమైన ఆత్మే మనం అని అవగతం అవుతుంది. మనలోని చైతన్యం అపరిమితంగా సువిశాలమవుతుంది. సర్వ భూతాలలోనూ దాగివున్న పరమాత్మ యొక్క అంశలమే మనం అని బోధ పడుతుంది. ఇంకా ముందుకు వెళితే, పరమాత్మే నిత్యం, తక్కినదంతా అనిత్యం అని కూడా అవగతమవుతుంది.

అత్యున్నతమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతి ఒకటి ఉంటుందని అన్ని మతాలలోనూ గుర్తింపబడింది. కానీ తత్త్వవేత్తలు కొందరు దీని ప్రాముఖ్యతను తగ్గించి చెపుతుంటారు. మనలోని ఆత్మ, పరమాత్మతో సంపూర్ణంగా ఐక్యం కావడం అనేది, క్రైస్తవ తత్త్వశాస్త్రం ప్రకారం మరణానంతరమే సాధ్యం. ఇస్లాం కూడా ఇలాగే చెపుతుంది. కానీ ఈ రెండు మతాలకూ చెందిన కొందరు యోగులు జీవించి ఉండగానే, భగవంతునితో తాదాత్మ్యం చెందడానికి ప్రయత్నించి, సఫలీకృతు లయ్యారు. భగవంతునిలో ఉండే దివ్యానందాన్ని వారు తనివితీరా అనుభవించారు. హిందూ ధర్మ ఆదర్శం జీవించి ఉండగానే ముక్తిని పొందడం. అజ్ఞానం, అజ్ఞాన జనితాలైన అహంకారం, రాగద్వేషాలు, దుఃఖం మొదలైనవాటి కోరల నుంచి విముక్తి పొందడమే మానవ జీవితలక్ష్యం. మనల్ని పరివర్తనం చేసుకుంటూ, మన

లోని చైతన్యాన్ని విస్తృత పరుచుకుంటూ, చివరకు మనలోని ఆత్మ, పరమాత్మ కంటే భిన్నం కాదని తెలుసుకోవడం ద్వారా ముక్తి సాధ్యమేనని మన శాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి. ఇది ఎప్పుడో మరణానంతరం జరుగుతుందిలే అని కూర్చోకుండా, జీవించి ఉండగానే ఈ స్థితిని మన సొంతం చేసుకోవచ్చని కూడా తెలుపు తున్నాయి. ఈ స్థితికి చేరుకున్న మానవుణ్ణి 'జీవన్ముక్తుడు' (జీవించి ఉండగానే ముక్తి పొందినవాడు) అని పిలుస్తారు. ఆది శంకరాచార్యులు తమ వివేకచూడామణి గ్రంథంలో ఈ జీవన్ముక్తిని ఇలా వివరించారు:

జ్ఞానకాంతిలో స్థిరంగా నిలిచిన మనిషిని జీవించి ఉండగానే ముక్తి పొందినవానిగా చెప్పుకోవచ్చు. అతడు అనుభవించే ఆనందానికి అవధులు ఉండవు. దృశ్యమాన ప్రపంచాన్ని అతడు మరిచిపోయినట్లే. అతని మనస్సు పరబ్రహ్మంతో నిండివున్నా, అతడు విజ్ఞతతో వ్యవహరిస్తుంటాడు. జాగృతస్థితిలో మనల్ని ఆవరించివుండే అజ్ఞానాన్ని పూర్తిగా వదిలించుకుని, తనలోని దివ్యత్వపు ఎరుకతో జీవిస్తాడు. అతనికి ఎటువంటి కోరికలూ, ఆశలూ ఉండవు. లౌకిక జీవనంలోని దుఃఖాల అధ్యాయం అతని జీవితంలో పరిసమాప్తమై ఉంటుంది. శరీరాన్ని ధరించివున్నా, అనంతమైన పరమాత్మతో తాదాత్మ్యత చెంది ఉంటాడు. అతణ్ణి జీవన్ముక్తుడు అని పిలుస్తారు. మంచీ-చెడుల ఉనికి, మనుష్యుల మధ్య తేడాలు, వివిధ వస్తువుల మధ్య భేదాలు మొదలైనవి ఉన్నట్లు అతనికి కనిపిస్తున్నా, ఇవన్నీ పరబ్రహ్మం కంటే వేరుకావని అతనికి రూఢిగా తెలుసు. ఈ లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తినే జీవన్ముక్తుడు అని మనం తెలుసుకోవాలి. లోకులు పొగడినా, తిట్టినా అతని మనోభావాలు ఏమాత్రం మారవు. నదీనదాలు సాగరంలోకి ప్రవహిస్తూ, అపరిమిత మైన జలరాశులతో తనను నింపివేస్తున్నా, సాగరం చెక్కుచెదరక నిశ్చలంగా ఉంటుంది. అలాగే ఇంద్రియార్థాల ద్వారా ప్రలోభాలు మనస్సులోకి ఎన్ని ప్రవహించినా అతనిపై ఏ ప్రభావాన్నీ చూపలేవు. ఎందుకంటే పరమసత్యం యొక్క ఎరుకతో అతడు జీవిస్తుంటాడు. శరీరంతో ఉంటూనే, సంపూర్ణమైన స్వాతంత్ర్యాన్ని పొందిన మనిషిగా అతణ్ణి మాత్రమే చెప్పుకోగలము.

సాధారణంగా అందరి జీవితంలో, తప్పనిసరిగా ఎదురయ్యే నైతిక సంఘర్షణలకు అతీతంగా ఎదుగుతాడు. కఠోరమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనల ద్వారా అతని కోరికలు పూర్తిగా నశిస్తాయి. జ్ఞానోదయానికి చేరువలో ఉన్న అతనికి, కేవలం ఉదాత్తమైన కోరికలు మాత్రం మిగులుతాయి. ప్రాపంచిక ఆలోచనలకు

దూరంగా అతడు భావాతీత స్థితిలో కొనసాగుతూ ఉండవచ్చు. ఇటువంటి మహనీయులు, మానవాళి పట్ల కృపతో, ప్రపంచ వ్యవహారాలలోకి తిరిగి అడుగు పెట్టి, ఆధ్యాత్మికతను అందరికీ ప్రబోధిస్తారు.

వివేకచూడామణి గ్రంథంలో ఈ జీవన్ముక్తుల లక్షణాలను ఇంకా ఇలా వివరించారు: వారు *మహోన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక చైతన్యంలో ఓలలాడుతూ ఉంటారు. ఇంధనం చక్కగా కాలడం వలన, ఎటువంటి చిటపటలూ లేకుండా మండే నిశ్చలమైన జ్యోతిలా వెలుగుతుంటారు. స్వార్థానికి ఏమాత్రం తావులేని ప్రేమ సాగరంలా మెలుగుతూ, వారి నుంచి పారమార్థిక సహాయం అర్థించినవారికి జ్ఞాన పెన్నిధులుగా వ్యవహరిస్తుంటారు. వసంత ఋతువు తానుగా ఏమీ ఆశించకుండా సృష్టికి ఆహ్లాదాన్ని తీసుకు వస్తుందో, అలాగే అందరి జీవితాలలో ఆనందాన్ని నింపుతుంటారు. భీకరమైన భవసాగరాన్ని దాటి తాము తరించి, ఇతరులు కూడా తరించడానికి సహాయం చేస్తుంటారు. సూర్యుని కిరణాల తాకిడికి వేడెక్కిన భూమిని, రాత్రి కాగానే చంద్రకిరణాలు చల్లార్చుతూ ఉంటాయి. ఇది ప్రకృతి సహజం. అదే విధంగా ఇతరులను సంసార బాధల నుంచి విముక్తి చేయడం వారి సహజప్రవృత్తి.*

ముక్త పురుషుని లక్షణాలు

చైనా దేశపు తత్త్వవేత్త, కన్‌ఫ్యూషియస్ జీవిత గమ్యాన్ని విపులీకరిస్తూ, "పదిహేను సంవత్సరాల వయస్సులో నా మనస్సులో నేర్చుకోవాలన్న తహతహ ఉండేది. ముప్పై వద్ద స్థిరత్వం లభించింది. నలభైకి మొత్తం సందేహాలు తొలగి పోయాయి. పరమాత్మ విధివిధానాలు యాభైకి అవగతం అయ్యాయి. పరమసత్యాన్ని అందుకునే స్థాయి అరవైకి వచ్చింది. డభ్భైలో ఉన్న నేను నా అంతరాత్మ చెప్పినట్లే నడుచుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు నేను అంతరాత్మ ప్రబోధాన్ని మాత్రమే వింటున్నానన్న విశ్వాసం కలిగింది" అని చెప్పారు. నైతికమైన పరిపూర్ణతను ఆయన ఇలా వివరించారు. సామాన్య జనులు పాటించవలసిన నైతిక సూత్రాలకు గానీ, వారు వదలిపెట్టవలసిన చెడు ప్రవృత్తులకు గానీ, జీవన్ముక్తులు అతీతులు. పవిత్రత అనేది వారి స్వభావంగా మారిపోతుంది. అందువలన నైతిక నిబంధనలు వారికి వర్తించవు.

సంగీతంలో అందెవేసిన వారు అపస్వరాలను ఎన్నడూ పలకరు. జీవన్ముక్తులను అటువంటివారితో పోల్చవచ్చని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు.

జీవన్ముక్తుల మరొక లక్షణం: అహంకారం వారిలో ఏ కోశానా ఉండదు. అహంకారం హృదయంలో గ్రంథులను (అంటే చిక్కుముళ్ళను) ఏర్పరుస్తుంది. హృదయాన్ని సంక్లిష్టంగా మార్చేస్తుంది. ప్రతి విషయానికీ లెక్కలు వేస్తూ, సరళత్వాన్ని కోల్పోయేటట్లు చేస్తుంది. ఇతరుల పట్ల మన ప్రవర్తనను మనలోని అహంకారమే నియంత్రిస్తుంటుంది. *ముండకోపనిషత్తు (2.2.8)* లోనూ, *కఠోపనిషత్తు (2.3.15)* లోనూ అహంకారం ఎప్పుడు నిర్మూలింపబడుతుందో చక్కగా వివరింపబడింది: "అత్యున్నతమైన మహాచైతన్యస్థాయిని చేరుకున్నప్పుడు, హృదయంలోని గ్రంథు లన్నీ విడిపోతాయి. శంకలన్నీ తొలగిపోతాయి." నైతిక సంఘర్షణలు అదృశ్యమైపోయి, దివ్యత్వపు సామరస్యమే అన్నిచోట్లా కనిపిస్తూ ఉంటుంది.

పరిపూర్ణాత్మకు ద్వేషం ఉండదు. ఎవరినైనా ద్వేషించడం అతనికి అసంభవం. *ఈశావాస్యోపనిషత్తు(6)*లో, "జ్ఞాని అయినవాడు, చరాచర సృష్టిని తనకంటే వేరుగా చూడడు. తనలోని ఆత్మనే సకల జీవులలోనూ దర్శిస్తుంటాడు. ఈ విధంగా దర్శించడం వలన అతనికి ద్వేషభావనల ప్రసక్తే ఉండదు," అని చెప్ప బడింది. ఇతరుల పట్ల ప్రేమ, దయ మొదలైన భావనలతో బ్రహ్మజ్ఞాని నిండిపోయి ఉంటాడు. అందువలన ఇతరులకు ఇవ్వడానికి అతని వద్ద ఆశీస్సులు తప్ప మరేమీ ఉండవు. అతని ప్రేమకు ఎల్లలు ఉండవు. కులం, మతం, సామాజిక స్థాయిలను బట్టి పక్షపాతం చూపడం వంటి సంకుచిత భావాలు ఏమాత్రం ఉండవు. అటువంటి మహనీయులైన శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్షశిష్యుల సాన్నిహిత్యం మాకు లభించింది. పూర్తిగా నిస్వార్థమైన ప్రేమను వారిలోనే మేము చూశాము. మా క్షేమం గురించిన ఆలోచనలతోనే వారు రోజంతా గడిపేవారు.

జీవన్ముక్తునికి భయం అనేది ఉండదు. *బృహదారణ్యకోపనిషత్తు (4.4.25)* "అభయం వై బ్రహ్మ (బ్రహ్మానికి భీతి ఉండదు)" అని చెపుతోంది. విదేహ రాజ్యాన్ని పరిపాలిస్తున్న జనక మహారాజు వద్దకు మహర్షి యాజ్ఞవల్క్యుడు ఒకరోజు వెళతాడు. మహారాజు వినతి మేరకు బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని ఆయనకు బోధిస్తాడు. పరిశుద్ధమైన ఆ చైతన్యం సకల సృష్టిలోనూ వ్యాపించివుందన్న సత్యాన్ని ఆ మహారాజుకు మరింత తేటతెల్లం చేస్తాడు. శిష్యునిగా మారిన ఆ మహారాజు కూడా ఎంతో ఉన్నతమైన కోవకు చెందినవాడు కావడం వలన, పరమసత్యాన్ని శీఘ్రంగా సాక్షాత్కరించుకున్నాడు. ఈ విషయాన్ని గమనించిన యాజ్ఞవల్క్యుడు, "ఓ జనక మహారాజా! నీవు నిర్భయత్వాన్ని సాధించావు!" అని ప్రకటిస్తాడు.

మనలో చాలామంది పారిపోయిన ఖైదీలలా బ్రతుకుతూ ఉంటామని వివేకానంద స్వామి వ్యాఖ్యానించారు. వారి హృదయాలలో భయం గూడుకట్టుకుని ఉండడం వలన, వారికి స్వేచ్ఛ లేదు. సైతానే వారిని తరుముతున్నట్లు జీవితమంతా పరుగులు తీస్తూనే ఉంటారు. జీవితంలోని ఆనందాన్ని మాధుర్యాన్ని, విభవాన్ని గుర్తించలేరు. ప్రశాంతంగా ఒక చోట కూర్చోవడం, నిర్భీతిగా వ్యవహరించడం వారికి కుదరని పని. సాలెపడుచు కథను శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు. ఒక సాలెస్త్రీ ఇంటికి, బాల్య స్నేహితురాలైన మరొక సాలెస్త్రీ వస్తుంది. పిచ్చాపాటీ తర్వాత ఆమెకు ఏదైనా తినడానికి ఇద్దామని మొదటి స్త్రీ లోపలికి వెడుతుంది. వారు మాట్లాడుకునే చోట రంగురంగుల నూలుదారపు ఉండలు చాలా ఉన్నాయి. కాసేపటికి తిరిగివచ్చిన మొదటి స్త్రీ వాటిలో ఒక దారపు ఉండ కనిపించక పోవడాన్ని ఇట్టే కనిపెట్టింది. తన ఇంటికి వచ్చిన అతిథి, ఆ కాజేసిన ఉండను తన భుజం క్రింద దాచుకుందని గ్రహించి, దాన్ని రాబట్టడానికి ఒక పథకం వేసింది. దాని ప్రకారం, రెండవ స్త్రీని మనిద్దరం కాసేపు చిన్నప్పుడు చేసినట్లు నృత్యంచేసి ఆనందిద్దామని అడుగుతుంది. రెండు చేతులనూ ఎత్తి మొదటి స్త్రీ చక్కగా నర్తిస్తుంటే, రెండవ స్త్రీ మాత్రం 'ఒక చేతినే' పైకి ఎత్తి నృత్యం చేయసాగింది. అదేమని ప్రశ్నిస్తే, తన గుట్టు బయటపడకుండా, రెండవ చేతిని శరీరానికి అదిమిపట్టి, "ఏమోనమ్మా! నాకు ఇలాగే వచ్చు బాబూ!" అనసాగింది! సాక్షాత్కారం పొందిన మహనీయునికి దాచుకునేందుకు ఏమీ ఉండదు. కాబట్టి అతడు భయాన్ని ఎరగడు.

జీవితంలో జరిగిపోయిన లేదా జరగబోయే సంఘటనలను భూతద్దంలో పెట్టి చూస్తూ, ఏమైపోతుందో అని దిగులుపడుతూ కూర్చునేవారు కొందరు ఉంటారు. 'అంతా మన మంచికే' వంటి, సామరస్య పూరకమైన ఆలోచనలను చేయడం ద్వారా ఈ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు. మనలోని భయం స్థానంలో నిర్భయత్వాన్ని, రోగగ్రస్తమైన నిస్సహాయత స్థానంలో ఆరోగ్యకరమైన ఈశ్వర ఆధీనతను ప్రవేశపెట్టాలి. అప్పుడే మనం ప్రశాంతంగా, మన చుట్టూ వాతావరణం లోని మార్పులను పట్టించుకోకుండా, ఎంచుకున్న పథంలో ముందుకు సాగగలం. నేను 1940 సంవత్సరంలో బెర్గెన్ అనే నార్వే దేశపు నగరం నుంచి అమెరికా పయనమైనపుడు, మొదటిరోజు ఓడలో సాధారణంగా జరిగే గానాబజానాలు కొనసాగాయి. మర్నాడు జర్మనీ దేశం నార్వేపై దండయాత్ర చేసిందనీ, బెర్గెన్

రేవును నాజీలు ఆక్రమించుకున్నారనీ, నిస్తంత్రీ(Wireless) సమాచారాన్ని అందుకున్నాము. ఒక్కసారిగా విషాదచ్ఛాయలు ఓడను ఆక్రమించాయి. సంగీతం వగైరా ఆగిపోయి నిశ్శబ్దం తాండవించ సాగింది. చాలామంది ప్రయాణీకులు, సిబ్బంది భయంతోనూ, నిస్సత్తువతోనూ నిండిపోయారు. వారికి ఇప్పుడు ఇంటికి తిరిగివెళ్ళే అవకాశం లేదు. అంతేకాక జలక్షిపణులతో మేము ప్రయాణించే ఓడ మీద కూడా ఏ క్షణమైనా దాడి జరగవచ్చు. అందువలన అందరూ దిగులుతో నిండిపోయారు.

రెండవ ప్రపంచయుద్ధ సమయంలో పాశ్చాత్య దేశాలలో ఎంతోమంది, "స్వామీజీ! మీరు ఇంత ప్రశాంతంగా ఎలా ఉండగలుగుతున్నారు? క్రూరమైన ఈ యుద్ధం మీలో బాధను రేకెత్తించడం లేదా?" అని నన్ను అడిగారు. "మీకంటే నేనే ఎక్కువ బాధను అనుభవిస్తున్నాను కాబట్టే మెదలకుండా ఉన్నాను" అని సమాధానం చెప్పాను. ప్రమాదం నిజంగా రాబోతుందని కానీ, వస్తుందని ఊహించుకుని కానీ దిగులు పడడం వలన ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. రాబోయే వాటిని గోరంతలు కొండంతలుగా ఊహించుకునే కంటే, భగవత్సంకల్పం గురించి ఆలోచించడం మేలు చేస్తుంది. ప్రశాంతంగా ఉంటూ, మన బాధ్యతలను వీలైనంత చక్కగా నెరవేర్చుతూ పోవాలి. మహనీయుల జీవితాల నుంచి ఈ విషయంలో మనం నేర్చుకోవలసినది ఎంతైనా ఉంది. సోక్రటీసు జీవిత చరిత్రను గుర్తు చేసుకోండి. అతడు చేయని నేరాలను అతనిపై మోపి, మరణ శిక్ష విధించారు. అన్యాయంగా, మూర్ఖత్వపు కారణాలతో అంత క్రూరమైన శిక్ష విధించబడింది. కానీ ఆయనలో న్యాయాధికారుల పట్ల ద్వేషభావనలు ఏమాత్రం పొడసూపలేదు. ప్లాటో ఆయనపై జరపబడిన విచారణను 'అపాలజీ' అనే పుస్తకంలో ఎంతో హృద్యంగా వర్ణించాడు. అచంచలమైన, దుస్సాధ్యమైన నిర్భయత్వంతో, అసాధారణమైన మంచి తనం నిండిన హృదయ భావనలతో ఆ పరిస్థితిని సోక్రటీసు ఎదుర్కొన్నాడు. ఆ న్యాయాధికారులకు ఇలా చెప్పాడు:

ఏథెన్స్ నగరవాసులారా, మీపట్ల నాకు ఎంతో ప్రేమ ఉంది. కానీ చట్టం కంటే భగవంతుని సంకల్పాన్నే నేను ఎక్కువ గౌరవిస్తాను. నా కంఠంలో ప్రాణం ఉన్నంతవరకూ, నా శరీరంలో సత్తువ ఉన్నంతవరకూ నేను అనుసరిస్తున్న మార్గం నుంచి వీడిపోను. నన్ను కలిసిన ప్రతివారికీ, తత్త్వశాస్త్రంలోని సత్యాలను ప్రబోధిస్తూ, సత్యాన్వేషణ చేయమనే వక్కాణిస్తాను.

తన మరణం ఆసన్నమైనప్పుడు ఆయన చెప్పిన ఈ మాటలు ఎంతో ప్రసిద్ధి గాంచాయి. "వీడిపోయే సమయం సమీపిస్తోంది. మీరు మీ త్రోవన జీవించడానికి, నేను నా త్రోవన మరణించడానికి వెళ్ళాలి. వీటిలో ఏది నయం అనే విషయం దేవునికి మాత్రమే తెలుసు" అని వచించాడు. తేదీ ఖరారు కాబడ్డప్పుడు, ఆయన స్నేహితులు జైలు నుంచి పారిపొమ్మని సలహా ఇచ్చారు. ఆయనను ఒప్పించడానికి చాలా ప్రయత్నించారు. కానీ ఆయన ససేమిరా అన్నాడు. చివరి ఘడియలు సమీపించినా, ఎప్పటిలా నిశ్చలంగా, శాంతంగా ఉన్నాడు. తనకు ఇవ్వబడిన విషాన్ని నిశ్శబ్దంగా త్రాగి, అది పనిచేయడానికి కాసేపు అటూయిటూ నడిచి, ప్రశాంతంగా, పూర్తి సంసిద్ధతతో రాబోయే మృత్యువు కోసం ఎదురుచూస్తూ పడుకున్నాడు.

సంపూర్ణమైన పవిత్రత, నిరహంకారం, ప్రేమ, దయార్ద్ర హృదయం, నిర్భయత్వం – అనేవి జీవన్ముక్తుని లక్షణాలు. అంతేకాక, వారికి హృదయ అంతరంగంలో ఏ బంధాలూ లేని స్వేచ్ఛాయుతమైన, ఆనందమయమైన ఆత్మ స్వరూపులన్న స్పష్టమైన అవగాహన ఉంటుంది. జ్ఞానోదయంతో ఈ అవగాహన దానంతట అదే విస్పష్టమవుతుంది. సూర్యుణ్ణి చూపించడానికి, ఎటువంటి దీపం అవసరం లేదు. అలాగే జ్ఞానోదయాన్ని గుర్తించడానికి బాహ్యమైన సహాయాలు అవసరం లేదు. జ్ఞానోదయం పొందిన మహాత్ముని అంతరాత్మ సర్వకాలాలలో పరిపూర్ణమైన సంతృప్తితోనూ, అపరిమితమైన ఆనందంతోనూ, నిండిపోయి ఉంటుంది. అందువలననే అటువంటివారిని 'ఆత్మారాము'లు అని పిలుస్తారు. అంటే బాహ్యప్రపంచంతో సంబంధం లేకుండా, కేవలం తమలోని ఆత్మతో మాత్రమే రమించేవారని అర్థం. బేలూరు మఠంలో పూజించబడే శ్రీరామకృష్ణుల అస్థికలు ఉంచిన పాత్రను 'ఆత్మారామేర్ కౌట (ఆత్మారాముని పేటిక)' అని వివేకానంద స్వామి చెప్పేవారు.

ప్రపంచానికి బోధించిన పరమాచార్యుల ఉదాహరణలు

గొప్ప గొప్ప ఆధ్యాత్మిక ఉద్యమాలకు పునాదులు వేసి, నడిపించిన మహనీయులు పైన చెప్పిన విధంగా సాక్షాత్కారాన్ని పొందినవారికి సజీవమైన ఉదాహరణలు. దివ్యత్వపు ప్రత్యేకమైన వ్యక్తీకరణలుగా వారిని లక్షలాదిమంది పూజిస్తూ ఉంటారు. దుఃఖమయమైన జీవితాలను గడుపుతున్న మానవాళి పట్ల వారికి అంతులేని ప్రేమ, జాలి ఉంటాయి. ఉపనిషత్తులకు, భగవద్గీతకు,

బ్రహ్మసూత్రాలకు భాష్యం, మరెన్నో అద్వైత వేదాంత గ్రంథాలను వ్రాసిన ఆదిశంకరాచార్యులను పరిపూర్ణమైన స్వేచ్ఛను పొందిన వారికి ఒక ఉదాహరణగా పేర్కొనవచ్చు. పరమసత్యాన్ని సాక్షాత్కరించుకున్న తర్వాత, సాపేక్షమైన ప్రపంచంలోకి తిరిగివచ్చి, మతధర్మాన్ని పునరుత్థానం చేసి, జనులకు ఆ సాక్షాత్కారాన్ని పొందే మార్గాన్ని సుగమం చేసిన మహనీయుడు ఆయన. ఎంతోమంది ఆయన వద్ద సన్నిహితమైన శిష్యరికం చేశారు. వారి సహాయంతో భారతదేశంలో నలుదిక్కులా నాలుగు మఠాలను స్థాపించి, దేశం నలుమూలలా పర్యటించి అద్వైత మతధర్మాన్ని వ్యాప్తి చేశారు.

ఇంత పని చేస్తూవున్నా ఆయన తన తల్లిని మరచిపోలేదు. ఆయన సుతిమెత్తని హృదయంలో ఆమెకు ఎల్లప్పుడూ స్థానం ఉండేది. ఆమె మరణ శయ్యపై ఉన్న విషయాన్ని దివ్యదృష్టితో తెలుసుకుని, ఆమె ప్రక్కన ఉండడానికి పరుగుపరుగున ఏతెంచారు. ఆమె ఇష్టదైవమైన మహావిష్ణువు దర్శనం ఆమెకు కలిగేలా చేశారు. అద్వైత వేదాంతంలో నిష్ణాతుడైనా, ఆయనలో హిందూమతపు దేవీదేవతల పట్ల ఎంతో భక్తిప్రపత్తులు ఉండేవి. వారిని కీర్తిస్తూ ఎన్నో స్తోత్రాలను ఆయన వ్రాశారు. జ్ఞానోదయం పొందిన మహానుభావులు ఏకపక్షంగా, సంకుచిత స్వభావంతో ఎన్నడూ ఉండరు. ప్రతివారికీ, తామున్నస్థాయి నుంచి ఎదగడానికి, మహాత్ములు సహాయపడతారు.

శ్రీకృష్ణుడు అవతారాలలోకెల్లా శ్రేష్ఠమైన అవతారమని హిందువులు భావిస్తారు. ప్రేమ స్వరూపుడైన ఆయన తన చిన్నతనం నుంచే తనలోని ప్రేమను వ్యక్తీకరించాడు. తోటి గోప బాలురతో ఆడుతూ పాడుతూ బాల్యాన్ని గడిపాడు. బృందావనంలోని గోపబాలురకు, గోపికలకు ఆప్తమిత్రుడిగా మెలిగేవాడు. వారి ప్రేమను ఎంతగా చూరగొన్నాడంటే, ఒక్క క్షణం కూడా ఆయనను వారు మరచిపో లేక పోయారు. కానీ కర్తవ్యం పిలిచినప్పుడు, వారిని విడిచిపెట్టి, క్రూరుడైన కంసుడు పరిపాలిస్తున్న మథురానగరానికి వచ్చాడు. అక్కడ మేనమామ అయిన కంసుడు కృష్ణుని తాత గారైన ఉగ్రసేనుణ్ణి, చెరలో బంధించి, సింహాసనాన్ని ఆక్రమించుకున్నాడు. కృష్ణుడు కంసుణ్ణి వధించి, ఉగ్రసేనునికే మళ్ళీ పట్టాభిషేకం చేశాడు. అక్కడ నుంచి ద్వారకా నగరానికి వచ్చి, కొత్త సామ్రాజ్యాన్ని స్థాపించినపుడు కూడా ఆయన తాను రాజు కాలేదు. ఉగ్రసేనుడే ద్వారకకు కూడా అధిపతి అని ప్రకటించాడు. తాను 'రాజ్యనిర్మాత'(kingmaker)గా మాత్రమే

కొనసాగాడు. కానీ అధర్మం ఎక్కడవున్నా కలుగజేసుకుని, ధర్మాన్ని స్థాపించాడు. ధర్మమార్గాన ఉన్న పాండవులకు వారి సామ్రాజ్యం కట్టబెట్టాడు. కురుక్షేత్ర సంగ్రామంలో అర్జునునికి రథసారథిగా ఉన్నాడు తప్ప, ప్రత్యక్షంగా యుద్ధంలో పాల్గొనలేదు. భగవద్గీతలో తాను బోధించిన నిర్లిప్తతను, సాక్షీభావాన్ని అక్షరాలా పాటించాడు. గృహస్థ జీవితం గడిపినా, అన్ని రకాల మమతానురాగాలకు దూరంగా ఒక నిర్మోహిలాగా జీవించాడు. కానీ అదే సమయంలో, సర్వమానవాళి పట్లా ఎంతో దయార్ద్ర హృదయాన్ని కలిగి ఉన్నాడు. పేదలైన పశువుల కాపరుల నుంచి భవంతులలో ఉండే మహారాజుల దాకా అందరూ ఆయన ప్రేమకు పాత్రులే. ఆధ్యాత్మిక శక్తి, పరిమితులు లేని ప్రేమల వ్యక్తీకరణే శ్రీకృష్ణుడు. పూర్తిగా స్వేచ్ఛను పొందిన జీవన్ముక్తిని లక్షణాలను ఆయన భగవద్గీతలో చాలాచోట్ల (అధ్యాయాలు 2,12,14) వివరించాడు. ఈ లక్షణాలన్నీ ఆయనలోనే రూపుదాల్చడాన్ని మనం గమనించ వచ్చు.

మానవాళి, చీకటిలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నప్పుడు వెలుగుచూపిన ఘనత బుద్ధునికే దక్కుతుంది. రాజవంశంలో, అంతులేని సౌఖ్యాల మధ్య జన్మించిన ఆయన, ఇతరుల జీవితాలలోని దుఃఖాన్నీ, రోగాలనూ, ముసలితనాన్నీ, మరణాన్నీ చూసి చలించిపోయాడు. తన యావత్ సామ్రాజ్యాన్ని త్యజించి, ఎంతో కాలం తపస్సు చేసి, ఎన్నో బాధలు పడి, చివరకు జ్ఞానోదయాన్ని పొందాడు. అప్పుడు మాత్రమే ఆయనకు దుఃఖాలకు అతీతమైన, మానసిక ప్రశాంతి, సంతృప్తి కలిగాయి. వాటిలో కొంతకాలం ఓలలాడి, మానవాళి మీద ఉన్న అనుపమానమైన కరుణ వలన, అక్కడ నుంచి దిగివచ్చి, మానవమాత్రుల మధ్య పనిచేశాడు.

భగవంతుని గురించి ఆయన సూటిగా చెప్పలేదు. ఆయనకు సత్యమే భగవంతుడు. పవిత్రత, ఏకాగ్రతల ద్వారా సత్యాన్ని చేరుకోవచ్చని ఆయన బోధించాడు. తన శిష్యులకు ఇలా ప్రకటించాడు:

నేను సర్వబంధాల నుంచీ విముక్తి పొందాను. నాలాగే మీరు కూడా దైవిక మైన, ప్రాపంచికమైన బంధాలన్నిటి నుంచీ విముక్తి పొందుతారు. మీ ప్రయాణంలో ముందుకు సాగండి. మీతోబాటు మీ తోటివారిని కూడా తీసుకుని పదండి. మీ హృదయాలలో కరుణ, ఆనందం వంటి సుగుణాలను నింపుకుని, వాటిని తోటివారికి కూడా పంచండి.

జోసెఫ్, మేరీ అనే పేద దంపతులకు క్రీస్తు జన్మించాడు. ఆయన చిన్నతనం గురించి మనకు ఏమీ తెలియదు. ముప్ఫై సంవత్సరాల వయస్సులో పాలస్తీనా

ప్రాంతంలోని ప్రజల ముక్తి కోసం పాటుపడాలని, ఆయనలోని అంతరాత్మ పలికింది. సంపూర్ణమైన పవిత్రత, భగవంతుని పట్ల తీవ్రమైన వ్యాకులత కలిగి ఉండాలని ఆయన బోధించారు. మనల్ని మనం ప్రేమించుకున్నట్లే, మన తోటి వారిని కూడా ప్రేమించాలన్న ఒక అమోఘమైన సందేశాన్ని ఆయన ఇచ్చారు. కానీ ఆ ప్రేమ నీచమైనది కాదనీ, భగవత్ప్రేమ అని మనం తెలుసుకోవాలి. పేదలపట్ల, బాధితుల పట్ల ఆయన హృదయంలో ఎంతో జాలి ఉండేది. "ప్రయాసపడి భారము మోయుచున్న జనులారా! నా వద్దకు రండు. నేను మీకు విశ్రాంతి కలుగజేస్తాను!" అని ఆయన సర్వమానవాళినీ ఆహ్వానించాడు. ఆయన నిజమైన సన్న్యాసి. తన బంధుగణాల పట్ల ఏ మాత్రం ఎక్కువ ఆసక్తిని కలిగి ఉండకుండా, సర్వ మానవాళినీ ఒకే విధంగా ఆయన ప్రేమించాడు. ఆయన భక్తుల మధ్యలో కూర్చొని ఉండగా; ఆయన తల్లి, సోదరులు, ఆయన దర్శనానికై వేచి ఉన్నారన్న సందేశం అందింది. అప్పుడు అక్కడి భక్తులను చూపిస్తూ, "వీరే నా సోదరులు, తల్లిదండ్రులు" అని సమాధానం చెప్పాడు. అంతేకాదు, "ఎవరైతే భగవత్సంకల్పాన్ని అమలుచేస్తారో వారే నా సోదరీసోదరులు, తల్లిదండ్రులు" అన్న మహోన్నత సందేశాన్ని ఆయన అందించారు. "మన అంతరంగంలో ఉన్న భగవంతుని సాక్షాత్కారమే జీవితగమ్యం" అన్నదే ఆయన బోధనల సారాంశం. ప్రాపంచికత లోనూ, భోగాలలోనూ మునిగితేలేవారికి ఆయన చెప్పిన ఈ వాక్యాలు నిజమైన మతం ఏదో ఎల్లప్పుడూ గుర్తుచేస్తుంటాయి. "హృదయ పవిత్రత కలవారు ధన్యులు. వారు దేవుణ్ణి దర్శిస్తారు".

చైతన్య మహాప్రభువు పదిహేనవ శతాబ్దంలో బెంగాల్ రాష్ట్రంలో జన్మించారు. చిన్నతనంలోనే ఆయన శాస్త్ర పాండిత్యంతో పాటు తర్కశాస్త్రాన్ని కూడా అభ్యసించాడు. కానీ యౌవనంలో ఉన్నప్పుడు అతనిలో పెనుమార్పు సంభవించింది. భగవంతుని పట్ల తీవ్రమైన వ్యాకులత జనించింది. దీనితో అతడు సన్న్యాసదీక్ష తీసుకున్నాడు. అతని శేషజీవితం భగవదున్మాదంలో గడిచిపోయింది. జాతి, కుల విచక్షణ లేకుండా ప్రతివారికీ భగవన్నామ మహిమను అతడు బోధించాడు. నేరస్థులు కూడా అతని ప్రేమకు ప్రభావితులై వారి దుర్మార్గాన్ని వదలి, భక్తి మార్గంలోకి మారిపోయారు.

శ్రీరామకృష్ణులు (1836–1886) కూడా బెంగాల్ రాష్ట్రంలోని ఒక కుగ్రామంలో జన్మించారు. ఆయన తల్లిదండ్రులు బ్రాహ్మణ కులస్థులు. చిన్నతనం

లోనే ఆయనకు ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులు కలిగాయి. తరువాత కలకత్తా సమీపంలోని దక్షిణేశ్వర కాళికాలయంలో పూజారిగా పని చేశారు. ఆ క్షణం నుంచి పన్నెండేళ్ళపాటు ఎంతో క్లిష్టమైన పారమార్థిక సాధనలు, ప్రయోగాలు చేసి, సామాన్యుల ఊహలకు అతీతమైన ఎన్నో అనుభూతులను పొందారు. కాళీమాతను దర్శించాలన్న తీవ్రవ్యాకులతతో సాధనచేసి ఆమెను దర్శించారు. తర్వాత హిందూ ధర్మంలో ప్రతివారికీ అనువుగా ఉండడం కోసం చెప్పబడిన రకరకాల ఆధ్యాత్మిక మార్గాలలో సాధనచేసి, ప్రతిమార్గంలోని సర్వోత్కృష్టస్థాయిని అందుకున్నారు. చాలా తక్కువ సమయంలోనే ఈ సాధనలన్నీ జయప్రదంగా పూర్తిచేసి, ప్రతిమార్గం లోనూ చేరుకోగలిగిన దివ్యానందపు ఉచ్ఛస్థితులను చేరుకున్నారు. చివరిగా అద్వైత వేదాంత సాధన చేసి పరబ్రహ్మంలో పూర్తిగా లీనమైపోయి అద్వితీయమైన సమాధి స్థితిని పొందారు. తర్వాత క్రైస్తవ, మహమ్మదీయ పద్ధతులలో సాధన చేసి క్రీస్తు, మహమ్మదులను దర్శించారు. పరబ్రహ్మమే ఇన్ని రూపాలలో అవతరించిందని అవగతం చేసుకున్నారు. అపరోక్షమైన అనేక అనుభూతుల ద్వారా ఆయన అన్ని మతాలూ ఒకే భగవంతుణ్ణి చేర్చే వేర్వేరు మార్గాలని నిర్ధారణ చేసారు.

తర్వాత జీవితం మొత్తం ఆయన అవిచ్ఛిన్నమైన భగవంతుని సాన్నిధ్యంలోనే గడిపారు. పరమాత్మ అన్ని జీవులలోనూ వ్యక్తీకరించి ఉండడాన్ని ఆయన చూశారు. ప్రాపంచిక భోగాలను ఏ మాత్రం దరిజేరనీయకుండా, జాజ్జ్వల్యమానమైన వివేకవైరాగ్యాలతో, భగవంతుని బిడ్డలాగా ఆయన జీవించారు. జాతి కుల మత భేదాలనూ, సామాజిక హోదాలనూ ఏమాత్రం ఖాతరు చెయ్యకుండా, సర్వమానవ సౌభాతృత్వ భావనలతో అందరినీ ప్రేమించారు. ఆచారపరాయణులైన హిందువులు, యువ మేధావులు, బ్రహ్మసమాజస్థులు, క్రైస్తవులు, ముస్లిమ్‌లు కూడా ఆయనను దర్శించి, ఆయన వలన ఆధ్యాత్మికమైన ఉన్నతిని సాధించారు. కొంతమంది అసాధారణమైన యువకులను ఆయన తన ప్రత్యక్ష శిష్యులుగా తీర్చిదిద్దారు. వారు ఆయన సందేశాన్ని నలుదిక్కులా ప్రసరింపజేశారు. భగవత్ చైతన్యాన్ని అపరోక్షంగా సాక్షాత్కారించుకోవడమన్న ఆదర్శాన్ని ఆయన తిరిగి వ్యవస్థాపించారు. అన్ని మతాల మధ్య సామరస్యం ఉండాలనీ, నైతికంగా జీవించాలనీ ఆయన నొక్కి చెప్పారు. నేడు ఆయన ప్రభావం నలుదెసలా ప్రసరిస్తూ, ప్రపంచంలోని నలు మూలలకీ చొచ్చుకుపోతోంది.

శ్రీరామకృష్ణుల సహధర్మచారిణి, పవిత్రతకు మారుపేరైన శ్రీశారదాదేవి (1853–1920)ని కూడా ప్రపంచపు గురువరేణ్యులలో ఒకరిగా పరిగణించవచ్చు.

భారతదేశపు ఆధ్యాత్మిక చరిత్రలో ఆమె స్థానం ఎంతో ప్రత్యేకమైనది. సీత, సావిత్రి మొదలైన సాధ్వీమణులు నెలకొల్పిన ఆదర్శాలు మనందరికీ విదితమే. కానీ పరబ్రహ్మాన్ని బోధించే సత్తా ఉన్న గార్గి, మైత్రేయి వంటి స్త్రీ గురువులకు ఇంకా అంత ప్రాముఖ్యత రాలేదు. శ్రీశారదాదేవి వీరి కంటే కూడా ఎంతో ఉన్నతమైన కోవకు చెందినవారు. జీవితంలో ఆమె ఆదర్శవంతమైన పుత్రికగా, సోదరిగా, గృహిణిగా, పారమార్థిక సాధకురాలిగా, బ్రహ్మచారిణిగా – ఇవన్నీ కలగలిసిన ఆదర్శనారిలాగా జీవించారు. ఉపనిషత్తులలో, "భర్తను భర్తగా కాక, భర్తలో ఉన్న పరబ్రహ్మం కోసం ప్రేమించాలనీ, అలాగే భార్యను భార్యగా కాక, ఆమెలో ఉన్న పరబ్రహ్మం కోసం ప్రేమించాలనీ" చెప్పబడిన సూక్తిని అక్షరాలా జీవితంలో ఆచరించి చూపిన మహిళ శ్రీశారదాదేవి. శ్రీరామకృష్ణులతో అటువంటి ఆదర్శ వంతమైన జీవితం గడిపిన ఆమె జ్ఞానోదయాన్ని పొంది, తర్వాత దివ్యజనని యొక్క శక్తిగా రూపొందారు. రక్షణ, ఓదార్పు, శాంతి, పవిత్రత, ఆధ్యాత్మికత కోసం ఆమెను వేడుకున్న వేలాదిమంది సాధకులకు ఆమె ఆశ్రయమిచ్చి, ఉద్ధరించారు.

యావజ్జీవితాన్ని ఆమె మామూలు గృహస్థవిధులను నెరవేరుస్తూనే గడిపారు. తల్లిదండ్రుల, సోదరుల ఆలనాపాలనా ఆమే చూసేవారు. దక్షిణేశ్వరంలో, తన దైవాంశ సంభూతుడైన భర్తను ఏకనిష్ఠతో సేవించారు. ఆయన శిష్యులకు తామే అమ్మగా వ్యవహరించారు. భర్త మరణానంతరం సాధారణమైన గ్రామీణస్త్రీలాగా జీవిస్తూనే, తన శిష్యుల, భక్తుల బాగు కోసం అలుపుసొలుపూ లేకుండా శ్రమించారు. సమాజంలోని అన్ని తరగతులవారూ అసంఖ్యాకులుగా ఆమెకు భక్తులు అయ్యారు. వారిలో కొందరు 'దారితప్పినవారు' కూడా ఉండేవారు. ఈనాటికీ ఎందరో మహనీయులు ఆమెను ఎంతో గౌరవంతో, భక్తిప్రపత్తులతో కొలుస్తారు. రామకృష్ణ సంప్రదాయ సమైక్యతలో, అభివృద్ధిలో ఆమె పాత్ర మరువలేనిది. వివేకానంద స్వామి, "మీరు ఇప్పటికీ శ్రీశారదాదేవి గొప్పతనాన్ని అర్థం చేసుకోలేదు. క్రమేణా మీకు అవగతం అవుతుంది. శక్తి (స్త్రీ జనోద్ధరణ) లేకుండా ప్రపంచం పునరుజ్జీవనం కాజాలదు... భగవంతుని శక్తి రూపాన్ని ప్రదర్శించడానికే ఆమె అవతరించారు. ఆమెను ఆదర్శంగా చేసుకుని ఎందరో గార్గి, మైత్రేయి వంటి బ్రహ్మవాదిణులు ఉద్భవించి, స్త్రీ జాతిని ఉద్ధరిస్తారు," అని తోటి శిష్యులకు తెలిపారు. ఈ విధమైన ఆదర్శవంతమైన మాతృత్వం చరిత్రలో ఎన్నడూ ప్రదర్శించబడలేదు. తరగని దయానిధిగా, ఎల్లప్పుడూ క్షమించే తల్లిగా, అందరినీ ప్రేమించి

సేవించే అలుపెరుగని అమ్మగా నిలచిన ఆమె, ప్రపంచంలోని యావత్తు స్త్రీజాతికే ఆదర్శం.

మహర్షుల ఉదాహరణలు

ఇప్పుడు వివిధ మతాలకు చెందిన పెక్కు మహర్షులను గురించి తెలుసుకుందాము. వారివారి మూలపురుషుల నుంచి పొందిన ప్రేరణతో ఆధ్యాత్మిక సందేశాన్ని సాధారణ మానవుని ముంగిటకు తేవాలని వీరు ప్రయత్నించారు. పశుప్రాయంగా జీవించిన ఆదిమానవుల నుంచి ఈనాడు సభ్యత, సంస్కారాలతో నిండిన సమాజంగా మానవాళి పెంపొందడంలో వీరి కృషి ఎంతైనా ఉంది. యుద్ధాలు, రక్తపాతం, విధ్వంసకాండ, క్రూరమైన కామవాంఛ, విపరీతమైన దురాశ మొదలైన వాటితో నిండిన మానవాళి చరిత్రకు వీరి జీవితాలు, నిర్వర్తించిన కర్మలు ఉపశమనం వంటివి. మౌనంగా, నిస్వార్థతతో వీరు చేసుకుంటూ పోయిన సేవలు ప్రపంచం అనే ఈ ఎడారిలో శాద్వలస్థానాల (ఒయాసిస్సు లేదా నీటి చెలమ) వంటివి.

పాశ్చాత్య ప్రపంచపు మహర్షులలో ప్లోటైనస్ (204-270) ఒకరు. ఆయన క్రైస్తవుడు కాకపోయినా క్రైస్తవ తత్త్వశాస్త్రాన్ని తన నియోప్లేటోనిజమ్ అనే సిద్ధాంతం ద్వారా ఎంతో ప్రభావితం చేశాడు. అలెగ్జాండ్రియా నగరంలో జన్మించిన అతనిలో చిన్నతనం నుంచీ సృష్టి పరమసత్యాన్ని తెలుసుకోవాలని ఉత్సుకత ఉండేది. అనేక మార్గాల ద్వారా తన అన్వేషణను కొనసాగించి, చివరకు అమోనియస్ సాకస్ అనే తత్త్వవేత్త వద్ద శిష్యరికం చేశాడు. భారతదేశం వచ్చి హిందూ తత్త్వశాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయాలనుకున్నాడు, కానీ సాధ్యపడలేదు. రోమ్ నగరంలో తన పవిత్ర జీవితాన్ని గడుపుతూ, ఎంతోమంది అనుయాయులను ప్రోగుచేసి, ప్రభావితం చేశాడు. వారిలో ముఖ్యుడు పోర్‌ఫెరీ. తన గురుదేవుల జీవిత చరిత్రను వ్రాస్తూ, తన గురువు జీవితంలో నాలుగుసార్లు అత్యున్నతమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతిని పొందాడని పేర్కొన్నాడు. ప్రోక్లస్ అనే మరో అనుయాయి తన గురువును ఈ విధంగా శ్లాఘించాడు:

ఆయన (ప్లోటైనస్) తన ఆత్మను ఎల్లవేళలా పరిశుద్ధంగా ఉంచుకునేవారు. అది (ఆయన ఆత్మ) పరమాత్మ వైపే మొగ్గుచూపుతూ, పరమాత్మనే ప్రార్థిస్తూ, కీర్తిస్తూ ఉండేది. ప్రాపంచిక జీవనంలో ఉన్న పశుత్వానికి అతీతంగా ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తూ, శారీరకమైన కోరికలను దరిజేరనిచ్చేవాడు కాదు. పరమాత్మలో

తాదాత్మ్యం చెందుతూ, కంటికి కనిపించని ఆ దివ్యప్రపంచంలో ఓలలాడిన, ఆ మహనీయునికి బుద్ధికి మరియు ఇంద్రియాలకు అతీతమైన భగవత్సాక్షాత్కారం అనేకసార్లు కలిగింది.

ప్లోటైనస్ తాను అనుభూతి చెందిన తాదాత్మ్యతను వర్ణిస్తూ, "ఈ దేవీదేవతల దివ్యప్రపంచంలో ప్రాపంచికమైన దిగుళ్ళకు, మానవసహజమైన నీచసుఖాలకు తావు లేదు. అత్యున్నతస్థాయిలోని ఈ ఏకత్వం నుంచి పరతత్త్వానికి ఆరోహణా సోపానంగా దీన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు" అని వివరించాడు. మరణానికి ముందు అతడు చెప్పిన చివరి వాక్యాలు: "సమస్తజీవరాశులలో ఉన్న దివ్యత్వంలోకి, నాలోని దివ్యత్వాన్ని తిరిగి ప్రవేశపెడుతున్నాను."

ఉపగుప్తుడు బుద్ధుని శిష్యులలో ప్రముఖుడు. తన పర్యటనలలో అతడు ఒక అందమైన యువతిని కలుసుకుంటాడు. ఆ యువతి తనతో జీవించమని అతణ్ణి కోరుతుంది. "భౌతికమైన సుఖాలు చివరకు దుఃఖానికే దారితీస్తాయని తెలుసుకో!" అని అతడు ఉద్బోధించి వెళ్ళిపోతూ, అవసరమైతే తప్పకుండా వస్తానని మాట ఇస్తాడు. కాలక్రమేణా ఆమె అందం తరిగిపోయి, రోగాల వలన మాంసం ముద్దలాగా మారిపోయింది. ఆ స్థితిలో ఉపగుప్తుణ్ణి మనసారా తలుచుకోగానే అతడు తిరిగివస్తాడు. ఆమె, "నా శరీరం పట్టువస్త్రాలతో, అందమైన నగలతో అలంకరించి ఉన్నప్పుడు రాని నీవు, నేను ఈ రోతపుట్టించే స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఎందుకు వచ్చావు?" అని ప్రశ్నిస్తుంది. దానికి ఉపగుప్తుడు, "విషయాలను సరైన అవగాహనతో చూచేవాని దృష్టిలో నీవు కోల్పోయిందేమీ లేదు. సోదరీ! పైపై మెరుగులను చూసి పడే మోహం కంటే ఎంతో ఉన్నతమైన ప్రేమను నేను నీపట్ల కలిగివున్నాను," అని సమాధానం చెపుతాడు. చివరకు ఆమె బుద్ధుని సందేశంలోని జ్ఞానకాంతిని అవగతం చేసుకుని శాంతిని పొందింది.

క్రైస్తవ యోగులు

క్రైస్తవమతం ఎంతోమంది మర్మజ్ఞులను, యోగులను అందించింది. క్రీస్తు ప్రత్యక్ష శిష్యుల గురించి మనకు ఎక్కువగా ఏమీ తెలియదు. కానీ వారి అనుయాయులలో ప్రముఖుడు సెయింట్ పాల్. అతడు యుక్త వయస్సులో క్రైస్తవ మతానికి విరోధిగా ఉండేవాడు. ఒకసారి డమాస్కస్ నగరానికి వెడుతుండగా, ఒక అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మికానుభూతి కలిగింది. వేయిసూర్యులతో సమానమైన దివ్య కాంతిని చూసాడు. ఆ కాంతి ప్రభావం వలన, మూడు రోజులు అంధత్వంలో

గడిపాడు. అప్పుడు క్రీస్తు కంఠస్వరాన్ని విన్నాడు. దీంతో క్రైస్తవ మతంలోకి మారి పోయి, జీవితాంతం క్రీస్తు ప్రేమసందేశాన్ని ప్రచారం చేస్తూ గడిపాడు. క్రీస్తునే కేంద్రంగా చేసుకుని జీవించిన అతడు, "మనం భగవంతునిలోనే జీవిస్తున్నాము. మన కదలికలూ, ఉనికీ ఎల్లప్పుడూ ఆయనలోనే ఉన్నాయి" అని ప్రకటించాడు. "నేను కాదు జీవించేది. నాలో క్రీస్తే జీవిస్తున్నాడు" అని వచించాడు. సుదూర ప్రాంతాలు పర్యటించి, ఎంతోమందికి భగవంతుణ్ణే కేంద్రబిందువుగా చేసుకుని, పవిత్రత, సేవలతో నిండిన జీవనాన్ని గడపడానికి సహాయపడ్డాడు.

సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ఆఫ్ అస్సిసి (1181-1226) మరో ప్రముఖుడు. అతడు ధనవంతుడైన వాణిజ్యవేత్త పుత్రుడు. యుక్త వయస్సులో కాలాన్ని స్నేహితులతో సరదాగా జల్సా చేస్తూ గడిపేవాడు. కానీ కొంతకాలానికి అనారోగ్యం పాలయ్యాడు. అప్పుడు పారమార్థిక జీవనంలోకి అడుగుపెట్టి, సర్వాన్నీ త్యజిం చాడు. ఒకరోజు శిథిలమైవున్న చర్చిలో ప్రార్థిస్తున్నప్పుడు, ఆ చర్చిని బాగు చేయాలన్న భగవదాజ్ఞను విన్నాడు. బాగు చేయడానికి కావలసిన యావత్తు సామగ్రినీ అతడు ఒక్కడే తలమీద మోసుకుంటూ తీసుకువచ్చాడు. తన శరీరాన్ని 'రాసభ సోదరుడు' (Brother donkey) అని సరదాగా పిలిచేవాడు. అతనిలోని వైరాగ్య భావనలు ఎంత బలమైనవంటే, వాటివలన అతడు అంతర్గతమైన ఆనందాన్ని, స్వేచ్ఛను నిరంతరం అనుభవించేవాడు. ఆ స్వేచ్ఛకూ, ఆనందానికీ అడ్డుకట్ట వేయలేక ఆడిపాడేవాడు. అతడు పాడిన పాటలు తర్వాత ఎంతో ప్రాచుర్యాన్ని పొందాయి.

తన పారమార్థిక ప్రవృత్తితో అతడు చుట్టూవున్న జంతువులు, పక్షులు, మొక్కలు, చివరకు ప్రాణంలేని వస్తువులతో కూడా సంబంధ బాంధవ్యాలు నెరపే వాడు. 'సోదరుడు సూర్యుడు', 'సోదరి చంద్రిక', 'సోదరుడు వృకుడు (తోడేలు)' వంటి పదాలతో చుట్టుపక్కల ప్రపంచాన్ని వర్ణించేవాడు. ఒకసారి ఒక చెట్టును పూర్తిగా నరికి వేస్తున్న కట్టెలు కొట్టేవాడితో, "సోదరా! ఆ చెట్టు మొత్తాన్ని నరికివేయవద్దు. దానికి పెరిగే అవకాశాన్ని కూడా ఇవ్వాలి" అని చెప్పాడు. అలా నరకకుండా వదలినందుకు కృతజ్ఞతగా అతనికి తాను భిక్షాటన చేసి తెచ్చుకున్న ఆహారాన్ని కొంత పంచి ఇచ్చాడు. వ్రాయబడిన అక్షరాలంటే అతనికి ఎంతో గౌరవం. ఆ రోజులలో తోలు కాగితాలపై వ్రాసేవారు. ఎక్కడ తోలుకాగితం కనపడినా, ఎవరూ తొక్కకుండా దాన్ని జాగ్రత్తగా దాచేవాడు. ధర్మమార్గానికి వ్యతిరేకపు వ్రాతలు వాటి మీద ఉండచ్చు కదా

అని ఎవరో అడిగినప్పుడు, “మనం ఉపయోగించే ప్రతివాక్యం భగవంతుని నుంచే వెలువడింది” అని సమాధానం చెప్పాడు.

ఫ్రాన్సిస్కన్ సన్న్యాస సంప్రదాయాన్ని అతడు ప్రారంభించాడు. భారతదేశపు సన్న్యాసుల లాగా ఆ సంప్రదాయాన్ని అనుసరించేవారు కూడా కటిక పేదరికాన్ని వ్రతంగా చేసుకున్న జీవితాన్ని గడిపేవారు. భౌతికమైన సౌందర్యం లేకపోవడం వలన తనను తాను ‘నల్లపెట్ట’(Black hen) అని పిలుచుకునేవాడు. కానీ అతనిలోని ఆధ్యాత్మికమైన రమణీయత వలన వేలమంది ప్రభావితులయ్యారు. జీవితపు చరమదశలో అనారోగ్యం వలన గుడ్డివాడై, మంచానికే పరిమితమయ్యాడు. కానీ ఆ బాధలను ఎప్పటివలె సంతోషంతో అనుభవించాడు. మరణానికి ఏమాత్రం భయపడేవాడు కాదు. ‘సోదరి మృత్యువు’ అన్న పేరుతో చావును వర్ణించేవాడు. తన జీవితాన్ని పూర్తిగా భగవదర్పితం చేసిన మహనీయుడు ఇతడు. తనను తాను భగవంతుని ఉపకరణంగా భావించుకునేవాడు. ఆత్మనిగ్రహంలోనూ, స్వార్థ త్యాగం లోను అతనికి అతనే సాటి. దీన్ని అతడు వ్రాసిన పేరుపొందిన ఈ ప్రార్థనలో చూడవచ్చు.

ఓ దేవా! శాంతిస్థాపనకు నన్ను నీ పనిముట్టుగా చేసుకో!
ద్వేషభావనల మధ్య ప్రేమను పంచనీ!
హింస ప్రబలిన చోట క్షమతను పంచనీ!
సంశయాత్మలకు విశ్వాసాన్ని పంచనీ!
దుఃఖమయ జీవితాలలో సంతోషాన్ని పంచనీ!
ఓదార్పును నేను కోరుకోవడం లేదు
ఓదార్పు కావలసివచ్చేంత స్థితి నాకు రాకూడదు
అర్థం చేసుకోబడాలని నేను కోరుకోవడం లేదు
నన్ను అర్థం చేసుకోవలసిన పరిస్థితి రాకూడదు
ప్రేమను నేను కోరుకోవడం లేదు
నేను ప్రేమించబడాలనీ కోరుకోవడం లేదు
ఎందుకంటే ఇచ్చేవారికే లభిస్తుంది, క్షమించేవారే క్షమించబడతారు.
ఎవరిలో ప్రాపంచికత మరణిస్తుందో, వారే శాశ్వతతత్త్వానికి అర్హులు.

సెయింట్ థామస్ అక్వైనస్ (1227–74) కూడా క్రైస్తవ ఆలోచనా విధానాన్ని ప్రభావితం చేశాడు. చాలా ధనవంతులు, కులీనులు అయిన

కుటుంబంలో ఆయన జన్మించాడు. కానీ మిగిలిన కుటుంబసభ్యులలాగా కాక అతనికి పవిత్రత, ఆధ్యాత్మికత అంటే ఎంతో మక్కువ. పదిహేడు సంవత్సరాల వయసులో సన్న్యాసం తీసుకోవాలని ప్రయత్నించినపుడు, అతని సోదరులు ఎంతో కోపగించుకుని, అతణ్ణి ఒంటరిగా బంధించారు. రకరకాలుగా ప్రలోభపెట్టారు. కానీ అతను ఆ ప్రలోభాలను అధిగమించడమే కాక, ఆ కాలాన్ని ప్రార్థనలోనూ, పవిత్రగ్రంథ పఠనంలోనూ గడిపాడు. చివరకు అతడు బంధవిముక్తిని పొంది డొమినికన్ సంప్రదాయంలో చేరాడు. క్రైస్తవ వేదాంతంలో నిష్ణాతుడై, 'సుమ్మా థియొలాజికా' అనే పవిత్రగంథాన్ని రచించాడు. క్యాథలికులకు ఆ గ్రంథం ఎంతో ప్రామాణికమైనది. ఆ గ్రంథ రచన చివరలో అతడు అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతితో ఆశీర్వదించబడ్డాడు. దాంతో ఆ మహోన్నతమైన గ్రంథాన్ని వ్రాయడం ఆపివేశాడు. కారణం ఏమిటని ప్రశ్నించినపుడు, "నాకు ఎటువంటి రహస్యాలు తెలపబడ్డాయంటే, ఇప్పటివరకూ వ్రాసినదంతా తృణప్రాయంగా కనిపిస్తోంది" అని సమాధానం చెప్పాడు.

మీలో కొందరు "ది ప్రాక్టీస్ ఆఫ్ ప్రెసెన్స్ ఆఫ్ గాడ్" గ్రంథాన్ని చదివి ఉండవచ్చు. బ్రదర్ లారెన్స్ సంభాషణలు, లేఖలు దాంట్లో కూర్చబడ్డాయి. అతడు నిరుపేద కుటుంబంలో జన్మించాడు. పద్ధెనిమిది సంవత్సరాల వయస్సులో అతనిలో పెనుమార్పు చోటుచేసుకుంది. ఆ సమయంలో, శీతాకాలం వలన పూర్తిగా ఆకులు రాల్చిన వృక్షాన్ని అతడు చూశాడు. ఆ వృక్షం చేత మళ్ళీ చిగురింపజేసే దురవగాహమైన శక్తిని గురించి ఆలోచించసాగాడు. ఈ ఆలోచనే ప్రాపంచిక జీవితం నుంచి అతణ్ణి ముక్తుణ్ణి చేసి, పారమార్థిక పథంలో ప్రవేశపెట్టింది. అతడు కొంతకాలం సైన్యంలోనూ, కొంత కాలం ఒక కులీన కుటుంబీకులకు సేవకునిగానూ, చివరకు ప్యారిస్ నగరంలో ఉన్న కార్మెలైట్ మఠంలో వంటమనిషిగానూ పనిచేశాడు. భగవంతుని దివ్యసన్నిధిని అనుభూతి చెందుతూ, ఆ వంటశాలలో ముప్పై ఏళ్ళు పని చేశాడు. భగవత్ చైతన్యాన్ని అన్నివేళలా అనుభవించడం వలన, వంట పనులలో నిమగ్నమై ఉన్నా, అత్యున్నతమైన ఆధ్యాత్మిక సాక్షాత్కారాన్ని అతడు పొందాడు. సామాజికంగా నిమ్నస్థాయిలో ఉన్నా, అతడు పవిత్రతకు మారు పేరయ్యాడు. రాజులు, చర్చి అత్యున్నతాధికారులు కూడా అతని సలహా తీసుకునే వారు. తన మానసికస్థితిని అతడు ఈ విధంగా వర్ణించాడు:

"ప్రార్థన సమయానికీ, పనిచేసే సమయానికీ పెద్ద తేడా నాకు ఎప్పుడూ లేదు. నేను వంటశాలలో పనిలో నిమగ్నమైనప్పుడూ, లేదా అనేకమంది అనేక

వస్తువులను ఒకేసారి అడుగుతున్నప్పుడు కూడా భగవత్సాన్నిధ్యంలోనే ఉన్నట్లు భావన కలిగేది. మోకాళ్ళ మీద కూర్చుని దివ్యమైన భగవత్కృపకు పాత్రుణ్ణవుతున్నట్లు అనిపించేది."

క్రైస్తవ మతంలో ఇలా ఎందరో మహనీయులు ఉన్నారు. ఉదాహరణలుగా సెయింట్ ఇగ్నేషియస్ (1491–1556), సెయింట్ థెరీసా ఆఫ్ అవిలా (1515 –1582), సెయింట్ జాన్ ఆఫ్ క్రాస్ (1542–1591) మొదలైనవారిని పేర్కొనవచ్చు. చర్చి గోడలకు పరిమితమై జీవిస్తున్నా, శాఖాగతమైన సంకుచిత స్వభావాలకు అతీతంగా, అంతరంగంలో వారు అనుభవించిన అపరిమితమైన స్వేచ్ఛ వారి జీవితాలలో మనం గమనించవలసిన ప్రత్యేకమైన అంశం. మధ్య యుగం అంటే, క్రీ.శ. 500–1500 సంవత్సరాల మధ్య నివసించిన క్రైస్తవ యోగుల జీవితాలు ఎన్నో కష్టాల మధ్య, అపాయాల మధ్య సాగాయి. వీరు సైతానుకు మాధ్యమాలుగా ప్రవర్తిస్తున్నారని ముద్రవేసి, సజీవదహనం పాలుచేసే అవకాశాలు మిక్కిలిగా ఉండేవి. సెయింట్ జాన్ ఆఫ్ క్రాస్‌ను ఎనిమిది నెలలపాటు ఒక చీకటి కొట్టులో తోటి సన్న్యాసులే బంధించారు. అక్కడ ఆ చెత్తచెదారాల మధ్య ఉంటున్నా దివ్యపారవశ్యంలోనే అతడు కాలాన్ని వెళ్ళబుచ్చాడు. అతను చెప్పిన ఈ వాక్యం, "మనిషి భగవంతుని కోసం సృష్టించబడ్డాడు. తన అహంకారాన్నీ, వ్యక్తిత్వాన్నీ అంటే దివ్యత్వానికి వ్యతిరేకమైన భావనలన్నింటినీ పోగొట్టుకోవడమే అతని జీవిత గమ్యం" ఎంతో ప్రసిద్ధి పొందింది. క్రైస్తవ యోగుల తత్త్వం సంపూర్ణంగా ఈ వాక్యం ప్రతిబింబిస్తుందని చెప్పవచ్చు.

సూఫీ యోగులు

మహమ్మదీయ యోగి ఒక సుల్తాను దగ్గరకు వచ్చి, "మీరు రాజప్రాసాదం అని పిలిచే అతిథి గృహంలో కొంతకాలం విడిది చేస్తాను," అని అడుగుతాడు. అతిథి గృహం అని ఎందుకంటున్నారని ఆ సుల్తాను కోపగించుకున్నాడు. "మీ కంటే ముందు ఈ భవనంలో ఎవరు నివసించారు?" అని యోగి అడిగాడు. "నా తండ్రి. అంతకు పూర్వం ఆయన తండ్రి," అని సుల్తాను సమాధానం చెప్పాడు. "కొంతకాలం తర్వాత మీరు మరొకరికి చోటు ఇవ్వాలి కదా! అలాంటప్పుడు, ఇది అతిథిగృహం కాక మరేమిటి?" అని ఆ యోగి తిరిగి ప్రశ్నించాడు. సుల్తాను ఆలోచనామగ్నుడయ్యాడు. అంతరంగంలో శోధించగా, శోధించగా చివరకు ఒక దివ్యవాణిని విన్నాడు. "మేలుకో! మృత్యువు మేల్కొలిపే లోపలే మేలుకో!" అన్నది ఆ

దివ్యవాణి సందేశం. చివరకు ఆ సుల్తాను ప్రపంచాన్ని వదిలి, తాపసజీవితాన్ని గడిపాడు. కఠినమైన తపస్సాధనలను ఆచరించి, జ్ఞానోదయాన్ని పొందాడు. అతని హృదయం ప్రేమతో నిండిపోయింది. పారమార్థిక కాంతి, అతనికి స్వేచ్ఛను ప్రసాదించింది.

చాలావరకూ ఇస్లాం మతం, యోగ సంప్రదాయాలకూ, సన్న్యాస జీవితానికీ వ్యతిరేకమైనది. అయినప్పటికీ, మధ్యయుగంలో ఇస్లాంలో కూడా చాలామంది మహర్షులు జన్మించారు. వీరిలో చాలామంది మర్మజ్ఞులు, యోగులు. వీరిని సూఫీలు అని పిలుస్తారు. వారిలో బస్రా నగరపు రబియా అనే స్త్రీ చాలా పురాతనకాలానికి చెందినది. చిన్నతనంలోని అనాథగా ఉన్న ఆమెను ఒక క్రూరుడు పట్టుకుని, బానిసగా అమ్మేశాడు, కొన్న యజమాని కూడా చాలా క్రూరస్వభావం కలవాడే! కానీ ఒకసారి రాత్రివేళ ఆమె చుట్టూ దివ్యకాంతిని చూశాడు. దాంతో భయపడి ఆమెకు స్వేచ్ఛ ఇచ్చేశాడు. ఒక ఎడారిలో ఒంటరిగా కొంతకాలం ఆమె జీవించింది. తర్వాత ఇరాక్ దేశంలోని బస్రా చేరుకుని, ఒక ఋషిలాగా జీవించింది. ప్రపంచపు ద్వంద్వ భావనలకు అతీతంగా ఎన్నో ఆధ్యాత్మికానుభూతులను పొందింది. “మీరు సైతానును ద్వేషిస్తారా?” అని ఎవరో ప్రశ్నిస్తే, “నా హృదయం భగవంతుని ప్రేమతో నిండి ఉంది. ఇక ద్వేషభావనలకు చోటెక్కడిది!” అని ఆమె సమాధానం చెప్పింది. ఆమె చేసిన ఈ ప్రార్థన చాలా పేరొందింది. “ఓ దేవా! నిన్ను నరక భయంతో నేను పూజిస్తే, నన్ను ఆ నరకంలోనే పడవెయ్యి! స్వర్గం మీది కామంతో అర్చిస్తే, అది నాకు అందకుండా చెయ్యి! నిన్ను నిన్నుగా ప్రేమిస్తే, నన్ను నీ శాశ్వతమైన సౌందర్యం నుంచి దూరం చేయవద్దు.”

సూఫీ యోగులలో అందరికంటే గొప్పవాడు మన్‌సూర్ అల్-హల్లజ్ (858-922). హల్లజ్ అని అతణ్ణి పిలుస్తారు. దక్షిణ పర్షియాలో అతడు జన్మించాడు. బాల్యం నుంచీ ఆధ్యాత్మికపరమైన ఉపదేశాల కోసం సూఫీ మహర్షులను దర్శించేవాడు. యుక్తవయస్సులో బాగ్దాద్ పట్టణంలోని జునయద్ అన్న సూఫీ యోగి వద్ద శిష్యునిగా చేరాడు. మక్కాలో కొంతకాలం పూర్తిగా ఒంటరిగా గడిపి, భారతదేశానికి సముద్రమార్గంలో వచ్చాడు. అప్పటికి భారత దేశంలో ముస్లిం పరిపాలన ప్రారంభం కాలేదు. ఇక్కడకు వచ్చిన మొట్టమొదటి సూఫీ యోగులలో అతడు ఒకడని చెప్పవచ్చును. భారతదేశపు యోగులతో అతడు సుదీర్ఘ సంభాషణలు జరిపాడు. బాగ్దాద్ తిరిగివెళ్ళి, ‘అనల్-హక్’ (నేనే పరమ

సత్యాన్ని) అనే సిద్ధాంతాన్ని బోధించాడు. భారతదేశపు 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అన్న సిద్ధాంతానికి ఇది చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. అందువలన ముస్లిం మతపెద్దలు క్రోధంతో అతణ్ణి బంధించారు. చాలా కాలం న్యాయవిచారణ జరిపి, చివరకు క్రూరాతి క్రూరంగా హింసించి, చంపేశారు. అతని బోధనలలోని ఆత్మ యొక్క దివ్యత్వం, పరమాత్మ యొక్క దివ్యత్వాన్ని చేరుకునే అవకాశం అనే అంశాలు తక్కిన సూఫీ సాధువులపై ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపాయి.

జలాలుద్దీన్ రూమీ(1207–1273) మరొక గొప్ప సూఫీ యోగి. తూర్పు పెర్షియాకు చెందిన బాల్క్ ప్రాంతంలో జన్మించాడు. అక్కడి పాలకుల క్రోధానికి గురైన అతని తండ్రి అక్కడ నుంచి బయలుదేరి చాలాచోట్లు తిరిగి చివరకు తుర్కిస్తాన్‌లో స్థిరపడ్డాడు. జలాల్ అరబిక్ విశ్వవిద్యాలయాలలో విద్యాభ్యాసం పూర్తిచేసి, గొప్ప పండితునిగా పేరొందాడు. అప్పుడు దేశద్రిమ్మరిగా తిరిగే ఒక ముస్లిం యోగితో ఏర్పడిన పరిచయం అతణ్ణి చాలా ప్రభావితం చేసింది. ఆ యోగి బోధించిన బాటలో అతడు 'మౌలవీస్' అన్న ఒక కొత్త సంప్రదాయాన్ని ప్రారంభించాడు. ఈ సంప్రదాయాన్ని అనుసరించేవారు దివ్యపారవశ్యం కోసం ఒకరకమైన గిరగిరతిరిగే భ్రమణ నృత్యాన్ని అనుష్ఠిస్తారు. అతడు చాలా గ్రంథాలను వ్రాశాడు. మర్మజ్ఞ సాహిత్యంలో అతడు వ్రాసిన 'మత్నవీ' అన్న గ్రంథం ఉత్తమోత్తమమైనదిగా చెప్పుకోవచ్చు.

భగవంతుడు ఒక్కడే సత్యమనీ, దృశ్యమాన ప్రపంచం ఆయన యొక్క ప్రతిబింబం మాత్రమేననీ జలాలుద్దీన్ రూమీ భావించేవాడు. అనాది నుంచీ ఆత్మకు ఉనికి ఉందనీ, దాని పరిణామం ఆరోహణ క్రమంలో సాగుతుందనీ అతడు విశ్వసించే వాడు. ముందు ఖనిజ లవణాలు, శాకాదులు, జంతుజాలం, మానవాళి, దేవీదేవతలు – ఈ విధంగా ఆ పరిణామక్రమం కొనసాగుతుందనీ, చివరకు భగవంతునితో ఐక్యమవ్వడంతో పరిసమాప్తమవుతుందని అతడు చెప్పేవాడు. ప్రియురాలి తలుపు తట్టే ప్రియుని గురించి అతడు చెప్పే దృష్టాంతం చాలా ప్రఖ్యాతి పొందింది. లోపల ఉన్న ప్రియురాలు "ఎవరు బయట?" అని అడుగుతుంది. "నేను" అని బయట ఉన్న ప్రియుడు జవాబిస్తాడు. తలుపు తెరుచుకోదు. ప్రియుడు మళ్ళీ తలుపు తట్టినపుడు అదే ప్రశ్న పునరావృతం అవుతుంది. ఈసారి, "నీవే" అని సమాధానం చెపుతాడు. వెంటనే తలుపు తెరుచుకుంటుంది! ఈ దృష్టాంతం మనకు బోధించే విషయం: 'నేను' అన్న అహంకారం ఉన్నంతవరకూ, జీవాత్మ పరమాత్మతో ఐక్యం కానేరదు. అతడు వ్రాసిన

గ్రంథాల ద్వారా, చాలామంది శిష్యుల, ప్రశిష్యుల ద్వారా సూఫీ మతాన్ని జలాలుద్దీన్ రూమీ ఎంతో ప్రభావితం చేశాడు.

శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస ప్రత్యక్ష శిష్యులు

ఒక ప్రత్యేకమైన కోవకు చెందిన శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస ప్రత్యక్ష శిష్యులను గురించి తెలుసుకుందాము. వీరందరిలో అత్యంత ప్రఖ్యాతి పొందిన వారు వివేకానంద స్వామి (1863–1902). మనుష్యులలో పుట్టుకతోనే పరిపూర్ణ త్వాన్ని సొంతం చేసుకునే వారుంటారనీ, వారిని 'నిత్యసిద్ధు'లని పిలుస్తారనీ, వారు మానవాళి సంక్షేమం కోసమే జన్మిస్తారనీ, శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు. వివేకానంద స్వామి ఆ తరగతికి చెందినవారే. ఒక ప్రఖ్యాతపురుషుని లక్షణాలను చిన్నతనం నుంచే ఆయనలో చూడవచ్చు. అసాధారణమైన తెలివి తేటలు, ధైర్యసాహసాలు, ఏకాగ్రత ఆయన సొంతం. యుక్తవయస్సులో కళాశాల చదువు వలన కొంతకాలం నాస్తికునిగా ఉన్నారు. పద్ధెనిమిదేళ్ళ వయస్సులో ఉండగా, శ్రీరామకృష్ణులతో ఏర్పడిన పరిచయంతో ఆయనలో అద్భుతమైన మార్పు సంభవించింది. శ్రీరామకృష్ణుల సహాయంతో ఆయన తీవ్రమైన పారమార్థిక సాధనలు చేశారు. ఇరవై మూడేళ్ళ వయస్సులో ఆయనకు అత్యున్నతమైన నిర్వికల్ప సమాధి లభించింది. శ్రీరామకృష్ణుల ఆజ్ఞ మేరకు, ఆయన మహాసమాధి తర్వాత ఇతర యువ శిష్యులతో ఒక సన్న్యాస సంప్రదాయాన్ని ప్రారంభించారు. తర్వాత గురుదేవుల పారమార్థిక భావనలను విశ్వవ్యాప్తం చేయడానికి అమెరికా, ఇంగ్లండు దేశాలకు పయనమయ్యారు. ఒక బాంబులాగా, తన వేదాంత సందేశంతో అమెరికా దేశంపై విరుచుకుపడ్డారు. నాలుగు సంవత్సరాల వేదాంతప్రచారం తర్వాత మాతృదేశానికి ఆయన తిరిగివచ్చి, ఒక మహావీరునిలా సత్కరింపబడ్డారు. ప్రాచీన భారతీయ సంస్కృతి నుంచి అప్పుడు దేశంలో ఉన్న పేదరికం దాకా, ఇంకా మన వారసత్వమైన ఆధ్యాత్మికత గురించీ కొలంబో నుంచి కాశ్మీరం దాకా అనేక ఉపన్యాసాలను ఇచ్చి, ఆయన దేశాన్ని మేలుకొలిపారు. అజ్ఞానంతో దారిద్ర్యంలో మగ్గుతున్న భారతీయ ప్రజలను చూసి ఆయన హృదయం తల్లడిల్లి పోయింది. నిరుపేదలను లేవనెత్తడానికి సామాజిక సేవను ఎంతో ప్రోత్సహించారు. ఈ సంకల్పంతోనే రామకృష్ణ మిషన్ అన్న సంస్థను స్థాపించారు. మానవాళి పట్ల తన ప్రేమను ఆయన ఇలా ప్రకటించారు:

దీనులలో, దరిద్రులలో, చెడ్డవారిలో, ప్రతివారిలో ఉన్న భగవంతుణ్ణి అర్చించడానికి ఎన్ని బాధలను అనుభవించడానికైనా నేను సిద్ధం. నిజానికి

పరమాత్మ వారిలోనే ఉన్నాడు. నేను నమ్మిన ఆ ఒకే ఒక్క దేవుణ్ణి పూజించడం కోసం ఎన్ని జన్మలెత్తడానికైనా వెనుకాడను.

కళాశాల నుంచి బయటకు వచ్చి, మఠంలో చేరిన రోజులలో మా హృదయాలు ఆయన పట్ల గౌరవంతో నిండిపోయి ఉండేవి. మఠంలోనే ఉన్న తక్కిన ప్రత్యక్షశిష్యులు, "ఇప్పుడు మీకు స్వామి వివేకానంద పట్ల ఎంతో గౌరవం ఉంది. మంచిది. కానీ మీరు ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో పురోగమిస్తున్న కొద్దీ ఈ గౌరవం మరింత ఇనుమడిస్తుంది. ఆయన మరింత బాగా అర్థం అవుతారు" అని మాతో చెప్పారు. ఈ మాటలు మా జీవితాలలో అక్షరాలా నిజమయ్యాయి. ఆయనలోని ఆధ్యాత్మికత, జీవుల పట్ల కారుణ్యం ఎంతో ఉన్నతమైన కోవకు చెందినవని అవగతం అయింది. ప్రపంచంలోని స్త్రీపురుషులందరినీ ఒకే సంతతికి చెందినవారిగా భావించగల 'వసుధైక కుటుంబకం' అన్న భావనను వారిలోనే చూశాము. ప్రతిఒక్కరిలో దాగి ఉన్న దివ్యత్వాన్ని ఆయన చూసేవారు. ఆయన మానవసేవను మాధవసేవగా, అత్యున్నతమైన అర్చనగా, త్రికరణశుద్ధిగా భావించే వారు. తన నలభైయవ జన్మదినాన్ని చూడకుండానే ఆయన తన భౌతిక దేహాన్ని త్యజించారు. ప్రపంచంలోని కోట్లాది జనుల జీవితాలను ప్రభావితం చేసిన ఆయన సందేశం, జీవితం ఎంతో అమూల్యమైనవి.

అలాగే శ్రీరామకృష్ణుల మరొక గొప్ప ప్రత్యక్షశిష్యులు బ్రహ్మానంద స్వామి (1863-1922). ఈయనను శ్రీరామకృష్ణులు తమ ఆధ్యాత్మిక పుత్రులుగా భావించి ఆదరించేవారు. శ్రీరామకృష్ణులతో ఆరు సంవత్సరాలు గడిపిన తర్వాత, ఉత్తర భారతదేశంలో చాలా ఏళ్ళపాటు, చాలాచోట్ల కఠోరమైన సాధనలో, తపస్సులో గడిపారు. రామకృష్ణ సంఘ మొదటి అధ్యక్షునిగా ఆయనను వివేకానంద స్వామి నియమించారు. ఆయన జ్ఞాన, కర్మ, భక్తియోగాలను మేళవించి జీవితంలో ఆచరించి చూపారు. సాధారణంగా ఎల్లప్పుడూ అత్యున్నతమైన ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలో ఆయన ఉండేవారు. కానీ క్రిందికి దిగివచ్చినపుడు ఆయన చేసిన అన్నిపనులూ పరిపూర్ణంగా, దోషరహితంగా ఉండేవి. ఇతరుల మనస్సులను చదవగల శక్తి ఆయనకు ఉండేది. ఎన్నో మానసిక శక్తులు కలిగి ఉండడమే కాక ఆయన ఆనందానికే మూలస్థానంగా ఉండేవారు. ఆయన వలన ప్రభావితులై ఎందరో విద్యావంతులైన యువకులు రామకృష్ణ సంప్రదాయంలో చేరారు. రామకృష్ణ మిషన్ ఎంతో అభివృద్ధిని సాధించింది. ఆయన వద్దనున్న ఆధ్యాత్మిక

సాగరాన్ని శిష్యుల పురోభివృద్ధి కోసం ఆయన ఉపయోగించారు. ఆయన దగ్గరకు వచ్చిన ప్రతివారూ పావనమైనట్లు భావించేవారు.

ప్రేమానంద స్వామి (1861-1918) శ్రీరామకృష్ణుల మరొక ప్రముఖ శిష్యులు. ఎముకలలోని మజ్జతో సహా పూర్తిగా పవిత్రతతో నిండిపోయిన పవిత్రమూర్తి ఈయనని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు. బేలూరు మఠం స్థాపించబడిన తర్వాత దాని మేనేజరుగా అంటే కార్యనిర్వాహకునిగా ప్రేమానంద స్వామిని ఎన్నుకున్నారు. అంత పెద్ద పదవిలో ఉన్నా ఆయన ఎంతో సాధారణమైన, తపోమయ జీవితాన్ని గడిపారు. ఆయన వ్యక్తిత్వపు తేజస్సు, వ్యవహార శైలిలోని తీయదనం చూసి ఎంతోమంది యువకులు ఆకర్షితులై, సన్న్యాసాశ్రమాన్ని స్వీకరించారు. చెడ్డదారులు త్రొక్కిన యువకులు సైతం ఉన్నతమైన నడవడికను అలవరచుకున్నారు.

శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్షశిష్యులలో మరొక ప్రముఖులు శారదానంద స్వామి (1865-1927). రామకృష్ణ మఠం మరియు మిషన్‌లకు మొట్ట మొదటి ప్రధాన కార్యదర్శి. శ్రీరామకృష్ణుల మరణానంతరం పిన్నవయస్సులోనే వారు బారానగరు మఠంలో చేరి, సన్న్యాసదీక్ష స్వీకరించారు. వివేకానంద స్వామి ఆయనను వేదాంత ప్రచారానికై అమెరికాకు పంపారు. కానీ ప్రధానకార్యదర్శిగా పదవీబాధ్యతలను స్వీకరించడానికి వెనక్కు పిలిపించారు. ఎంతో బాధ్యతాయుతమైన ఆ పదవిని ఆయన చాలా సమర్థవంతంగా నిర్వహించి మహోన్నతమైన సేవలను అందించారు. శ్రీశారదాదేవికి, ఆమె కుటుంబానికి వారు అందించిన సేవలు అసమానమైనవి. ఇన్ని పనులు చేస్తూనే, శ్రీరామకృష్ణుల జీవితాన్ని ఆయన గ్రంథస్థం చేశారు. ఆయన వ్రాసిన ఆ మహోన్నతగ్రంథం బెంగాలీ సాహిత్య సారస్వతానికి తలమానికమైనది. ఆంగ్లంలో కూడా '(Sri Ramakrishna the great Master)[1]'గా ప్రసిద్ధి చెందింది. శాంతంగా, గంభీరంగా, క్షమాగుణంతో తొణికిసలాడే ఆయన స్వభావం, ఇతరుల పట్ల ఆయన చూపే ప్రేమ అనన్యసామాన్యమైనవి. ఎవరైనా భక్తులు గానీ, సన్న్యాసి గానీ అనారోగ్యం పాలయితే, ఆయన వారికి ఎంతో శ్రద్ధగా చికిత్స చేయించేవారు. నిజానికి రామకృష్ణ మిషన్ తొలిరోజులు ఆ సంఘానికి ఎంతో గడ్డుకాలంగా ఉండేది. ఆయన ప్రశాంత, గంభీర వ్యక్తిత్వం వలన నిరాఘాటంగా, ఏ లోటూ లేకుండా ఆ గడ్డుకాలం గడిచిపోయింది.

అలాగే మిగిలిన ప్రత్యక్షశిష్యులైన శివానంద స్వామి, తురీయానంద స్వామి,

రామకృష్ణానంద స్వామి, అద్భుతానంద స్వామి కూడా జ్ఞానోదయం పొందిన మహనీయులు. వారు తమ జీవితాలను ఇతరుల సంక్షేమానికై ధారపోశారు. పరమాత్మని అనుసంధానంలో ఉండే వీరు, ఎంత మౌనంగా పనిచేశారో, అంతే చురుకుదనంతో ఇతరులకు మంచి చేస్తూ ఆదర్శవంతమైన జీవితాలను గడిపారు. పవిత్రతకు, దయకు, భక్తికి వారు ప్రతిరూపాలని చెప్పవచ్చును. వారి సన్నిధిలో నైతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో ప్రగతిని సాధించినట్లు జనులు అనుభూతి చెందారు. భవసాగరాన్ని వారు తరించి, ఇతరుల చేత కూడా తరింపజేశారు. తమ ఆధ్యాత్మిక స్పందనలతో, ప్రార్థనామయ జీవనంతో పారమార్థిక భావప్రపంచాన్ని సారవంతం చేశారు. వారి వద్దకు వచ్చిన ప్రతివారూ ఉన్నతమైన జీవితం గడపాలన్న ప్రేరణను పొందేవారు. ఇలా మానవాళి ఉన్నతికి తోడ్పడిన మహానుభావులందరికీ నమస్కరిద్దాము.

34.

కాలగతి అనే కాలిబాటలో అడుగుజాడలు

భారతదేశం - హిందూ ధర్మం

రామ్‌సే అనే ఆంగ్లమేధావి, భారతదేశం – హిందూ ధర్మం అనే జంట విషయాలను జీవాత్మ – పరమాత్మల జంటతో పోల్చాడు. హిందూధర్మం అనటం బదులు సనాతన ధర్మం అనడం ఎంతో సబబు. ఈ సనాతన ధర్మం శరీరాకృతి ధరిస్తే నిస్సందేహంగా భారతదేశమే అవుతుంది. అన్యదేశాల నుంచి ఎన్ని దండ యాత్రలు జరిగినా, రాజకీయాలు దేశాన్ని ముక్కలుచెక్కలు చేసినా, మన సంస్కృతిలోని ఏకత్వం విచ్ఛిన్నం కాలేదు. ఇప్పటికీ దేశంలోని ఒక ప్రాంతం నుంచి మరొక ప్రాంతానికి తీర్థయాత్రలకై ప్రజలు వెళుతూనే ఉన్నారు. మన మతధర్మం నాశనానికి అతీతమైనదనీ, ఎంతో శక్తిసంపన్నమైనదనీ చెప్పవచ్చు. కాలగమనంలో ఎన్నో మార్పులకు లోనయ్యింది. మన దేశపు మతధర్మం, మన మౌలికమైన సిద్ధాంతాలు, వాటి ఆచరణ గురించి వివరించాల్సివస్తే, జీవాత్మ–పరమాత్మల సాదృశం మరలా అక్కరకు వస్తుంది. బ్రహ్మం లేదా పరమాత్మ మీది ప్రాథమికమైన సిద్ధాంతాలు (అంటే బ్రహ్మపదార్థపు ఆద్యంత రాహిత్యం, శాశ్వతత్వం, మార్పు చెందని స్థిరత్వం మొదలైనవి), భగవత్సాక్షాత్కారమే జీవిత గమ్యమనే వాదన, కర్మ సిద్ధాంతం, సృష్టి, పరిణామం, విలీనం చక్రగతిన జరుగుతా యనే భావనలను పరమాత్మగా అభివర్ణించవచ్చు. ఈ సిద్ధాంతాలను ఆచరణలో పెట్టడానికి ఏర్పడ్డ పూజాపునస్కారాలు, యజ్ఞయాగాది క్రతువులు, అనేక ఇతర సందర్భాలలో జరిపే రకరకాల తంతులు మొదలైనవాటిని జీవాత్మతో పోల్చవచ్చు. మౌలిక సిద్ధాంతాలు మారకపోయినా మిగతావి కాలంతో పాటు మారుతూ వస్తున్నాయి.

ఆదిశంకరాచార్యులు ఒక కొత్త ఒరవడికి సృష్టికర్తలయ్యారు. అద్వైత వేదాంతానికి దృఢమైన పునాదులు వేశారు. తర్వాత రామానుజాచార్యులు విశిష్టాద్వైతాన్నీ, మధ్వాచార్యులు ద్వైతాన్నీ స్థాపించారు. అంతేకాక, పురాతన

హిందూ ధర్మంలోని సూత్రాలను క్రమబద్ధం చేసి, వాటిని మరింత స్పష్టీకరించారు. దక్షిణ భారతదేశంలో పుట్టిన ఆ మహాచార్యులు, భారతదేశం మొత్తం పర్యటించి, హిందువులలో నవీన చైతన్యాన్ని నూరిపోశారు. వారి శిష్యులలో ఉన్నత వర్గాలకు చెందినవారే ఎక్కువ.

ఈ సిద్ధాంతాలలోని సూత్రాలను సామాన్య ప్రజానీకం ముంగిటకు తెచ్చిందెవరు? ఈ పని సాధుపుంగవులు చేశారు. ఇటువంటి వారిని వందల సంఖ్యలో మన దేశం తయారుచేస్తూ వస్తున్నది. వీరు కులమతజాతివర్గ విచక్షణ లేకుండా ప్రజలందరిలో మతధర్మాలను వ్యాప్తి చేశారు. సమాజంలోని అన్ని వర్గాలకూ చెందినవారు వీరిలో ఉన్నారు. వీరిలో చాలామంది గృహస్థులైనా, సంసార బంధాలకు పూర్తిగా అతీతులు. మహాచార్యులు వాడినట్లు సంస్కృత భాష కాకుండా, పామరజనులు మాట్లాడే భాషలనే వీరు ఉపయోగించారు. వీరిలో చాలా మంది కవులు, గాయకులు, వాగ్గేయకారులు. వీరు హృదయాలు ద్రవించే ఎన్నో గీతాలను వ్రాశారు, పాడారు. మారుమూల పల్లెటూళ్ళలో కూడా ఈ గీతాలను ఇప్పటికీ వినవచ్చు. భగవంతుని పట్ల ప్రేమ ద్వారా ముక్తి లభిస్తుందని వారు వచించారు. వీరిలో చాలామంది స్త్రీలు కూడా ఉన్నారు.

దక్షిణ భారతదేశపు ఆళ్వార్లు

బుద్ధుని తర్వాత, తమిళనాడు ప్రాంతంలో జన్మించిన సాధువుల బృందం వీరిది. వీరు వేదాలలో పేర్కొనబడ్డ విష్ణువును కొలిచేవారు. ఉత్తర, పశ్చిమ భారత దేశంలో కూడా ఇదే విధంగా విష్ణువును ఆరాధించే శాఖలు క్రీ.పూ. 500 సం॥ నుంచీ ఉండేవి. 'భాగవతులు' అని పిలువబడే వీరు విష్ణువు అవతారమైన శ్రీకృష్ణుణ్ణి ఆరాధించేవారు. ప్రాచీనకాలపు గుప్త వంశపు చక్రవర్తులు, అలాగే దక్షిణాన పల్లవ రాజులు, ఈ శాఖకు చెందినవారే. ఆళ్వారుల జీవితాలను ఇతిహాసాలుగా చెప్పుకుంటారు. కానీ వీరు ఏ కాలానికి చెందినవారో నిర్ణయించడం సాధ్యం కాదు. క్రీ.శ. 7–9 శతాబ్దాల మధ్య వీరు జీవించి ఉండవచ్చని మేధావులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ముఖ్యమైన విషయమేమిటంటే వారందరూ గొప్ప యోగులు. వారివారి అనుభవాలను పద్యాల రూపంలో పొందుపరిచారు.

వీరు పన్నెండు మంది. మొదటి నలుగురు సమకాలీనులు కావచ్చు. పొయిగయ్, భూత, పే, అనే పేర్లు ఉన్న మొదటి ముగ్గురు ఆళ్వార్ల గురించి ఒక ఆసక్తికరమైన కథ ఉంది. ఒక పెద్ద తుపానులో తలదాచుకోవడానికి వీరు

ముగ్గురూ ఒక చిన్న గుడిసెలోకి వెడతారు. విచిత్రంగా ఆ ముగ్గురికీ నాలుగో మనిషి వారితో ఉన్నట్లు తోస్తుంది. ఆ నాలుగో మనిషి భగవంతుడే అని వారికి రూఢిగా తెలుసు. వారు పొందిన ఆ అనుభవాన్ని వర్ణిస్తూ ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క కీర్తన రచించారు. వారి అనుభవాలు వరుసగా పరజ్ఞాన, పరాభక్తి, పరమజ్ఞానాలని పిలువబడుతున్నాయి. ఇటువంటి మహర్షులు ఒకరినొకరు కలుసుకున్నప్పుడు దైవ సంబంధమైన విషయాలనే మాట్లాడుకుంటారు. కానీ ప్రాపంచికులు కలుసుకున్న ప్పుడు ప్రాపంచిక వ్యవహారాల గురించే మాట్లాడుకుని, కలహించుకుంటారు.

ఆధునిక యుగానికి చెందిన మనం కవిత్వాన్ని అర్థం చేసుకునే రసజ్ఞతను కోల్పోయాము. మన మహర్షులు తమ హృదయాలను నింపివేసిన ఉన్నతమైన భావోద్వేగాలను, దివ్యప్రేమను ఇతరులతో పంచుకోవాలన్న ఆతురతతో, కవితల రూపంలో వాటిని వ్రాశారు. ఇటువంటి భావోద్వేగాలు లేని మనిషిని 'ఎండిన మోడు'గా వర్ణించవచ్చు. ఇటువంటి వారికి హృదయం, మేధస్సు కూడా ఖాళీగా ఉంటాయి. మన హృదయాన్ని దివ్యప్రేమతోనూ, మేధస్సును దివ్యభావాలతోనూ నింపాలి. ఇలా నింపబడిన ప్రేమ, భావాలు పవిత్రకార్యాలుగా మన జీవితాలలో రూపుదాల్చాలి. ఆధ్యాత్మికత యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం ఇదే. దీన్ని మరచిపోకూడదు.

పరమాత్మను ప్రియాతిప్రియమైన వస్తువుగా ఆళ్వారులు భావించారు. అందువల్లనే అటువంటి దివ్యపారవశ్యాన్ని వారిలో మనం చూడవచ్చు. శ్రీవైష్ణవ సంప్రదాయపు యోగులైన వీరు రకరకాల భావనలతో పరమాత్మను అర్చించారు. నమ్మాళ్వార్ (శఠగోప ఆళ్వార్ లేదా శఠారి) వీరందరిలోకీ గొప్పవాడు. ఆతడు 'వెళ్ళాళ' అనే తక్కువ కులానికి చెందినవాడు. ఇతని చేత వ్రాయబడిన కీర్తనలలో నాలుగు చాలా ప్రసిద్ధి పొందాయి. వీటిని 'తమిళ వేదాలు' అని కూడా పిలుస్తారు. 'తిరువైమోళి' వీటిలో ముఖ్యమైనది. దీంట్లో భగవంతుణ్ణి సర్వాంతర్యామిగా వర్ణిస్తూనే, భక్తుల కోసం సుందరమైన మానవరూపాలను కూడా దాలుస్తాడని చెప్పబడింది.

తిరుమంగై ఆళ్వార్ మరొక పేరుగాంచిన కవి. 'కళ్ళ' అనే బందిపోటు తెగకు చెందిన ఇతడు, యోగిగా మారక మునుపు బందిపోటుగానే జీవించాడు. తిరుప్పాన్ ఆళ్వార్ కూడా అంటరానిజాతికి చెందినవాడు. అతడు శ్రీమహావిష్ణువును కీర్తిస్తూ పారవశ్యంలో దేహస్మృతిని కోల్పోయేవాడు. ఒకరోజు, కావేరీ తీరాన ఉన్న శ్రీరంగనాథాలయం ముందు పారవశ్యంతో కూర్చుని ఉన్నాడు. ఆ సమయంలో,

ఆలయ పూజారి స్వామివారి అభిషేకం నిమిత్తం పవిత్ర జలాలను తీసుకు వస్తున్నాడు. ఇతడి వలన ఆ జలాలు అపవిత్రమవుతాయన్న ఉద్దేశంతో పూజారి, ఇతణ్ణి తొలగిపొమ్మని గద్దించాడు. ఇతడు మాటవినే స్థితిలో లేడు. చివరికి ఇతణ్ణి రాయితో గాయపరుస్తాడు. గాయం వలన కలిగిన నొప్పితో స్పృహ వచ్చి, అతడు అక్కడ నుంచి పారిపోయాడు. కానీ పూజారి ఆలయంలోకి ప్రవేశించినపుడు గర్భగుడి తలుపులు మూసివేయబడి ఉండడాన్ని గమనించాడు. తను చేసిన క్రూరమైన పనికి శిక్షగా నిమ్నకులస్థుడైన తిరుమంగై ఆళ్వార్‌ని భుజాల మీద మోస్తూ తీసుకురమ్మని ఒక దివ్యవాణి ఆజ్ఞాపిస్తుంది. ఆ ఆజ్ఞానుసారం, పూజారి పరిగెత్తుతూపోయి, భయపడి పారిపోతున్న అతణ్ణి తన భుజాల మీదకు ఎక్కించుకుని తీసుకువస్తాడు. అప్పుడు దేవాలయం తలుపులు తెరుచుకోగా, ఆ సాధుపుంగవుడు పరమాత్మలో ఐక్యమవుతాడు.

మరొక ముఖ్యమైన ఆళ్వార్ పేరు కులశేఖర. కేరళ రాష్ట్రంలో దక్షిణ ప్రాంతానికి రాజైన ఇతడు దివ్యప్రేమకు ప్రభావితుడై రాజ్యాన్ని త్యజించి, భగవచ్చింతనలో శేషజీవితాన్ని శ్రీరంగనాథాలయంలోనే గడిపాడు. ఇతడు ఎంతటి వినమ్రుడంటే, భక్తుల పాదధూళి తన శరీరం మీద పడడం కోసం ఆలయం మెట్ల మీద పడుకునేవాడు! ఇతడు తమిళంలోనూ, సంస్కృతంలోనూ కూడా కీర్తనలను వ్రాశాడు. ఒక కీర్తన ఇలా సాగుతుంది:

శ్రేష్ఠమైన గోపాలుడుండగా నీచులతో ఏమి పని?
ఆ దివ్యోన్మత్తతలో పూర్తిగా మునిగిపోయి ఉన్నాను నేను!

భగవంతుని పట్ల తనకు గల పరితాపాన్ని ముకుందమాల అనే గ్రంథంగా అతడు రచించాడు. ఇది ఎంతో పేరుగాంచింది. పరిపూర్ణమైన శరణాగతిని ఈ శ్లోకాలలో చూడవచ్చు.

నాస్థా ధర్మేన వసునిచయేనైవ కామోపభోగే
యద్యద్భవ్యం భవతు భగవన్ పూర్వకర్మానురూపమ్ ।
ఏతత్ ప్రార్థ్యం మమ బహుమతం జన్మజన్మాంతరేఽపి
త్వత్పాదాంభోరుహయుగగతా నిశ్చలా భక్తిరస్తు ॥ *(ముకుందమాల, 7)*

పుణ్యకార్యాల ద్వారా కలిగే సంపదలు, కామోపభోగాలు నాకు అవసరం లేదు. నా కర్మఫలాలను అనుసరించి నేను అనుభవిస్తాను. కానీ నాదొక్క

విన్నపము. నీ పదాంభోజ భక్తిని జన్మజన్మలలోనూ నిశ్చలంగా కలిగివుండాలన్నదే నా ఆకాంక్ష.

దివి వా భువి వా మమాస్తు వాసో నరకే వా నరకాన్తక ప్రకామమ్ ।
అవధీరిత శారదారవిన్దౌ చరణౌ తే మరణఽపి చిన్తయామి ॥ *(8)*

నీ ఇష్టప్రకారం మూడు లోకాలలో నన్ను ఎక్కడైనా ఉంచు. నాకు సమ్మతమే. కానీ ఆమరణ పర్యంతం, సుందర అరవిందాలైన నీ పాదపద్మాలను నేను మరువరాదు.

నిజమైన భక్తుడు పునర్జన్మ నుంచి విముక్తి కోరడు. అతనికి సంసార శృంఖలాల నుంచి ముక్తి పొందడం అనేది కోరదగిన విషయమే కాదు. అతని దృక్పథం ప్రకారం, అనంతమైన రూపాలలో ఉన్న భగవంతుని పట్ల అవ్యాజమైన ప్రేమయే ఒక భక్తుడు కోరదగిన అత్యున్నతమైన విషయం. ఋషిపుంగవులందరి దృక్పథం కూడా ఇదే. మనందరం కూడా హృదయపూర్వకంగా భగవంతుని పట్ల నిష్కపటమైన ప్రేమను కోరుకుందాము.

ఆళ్వార్లలో ఇద్దరు, ముగ్గురు బ్రాహ్మణ కులానికి చెందినవారు. వారిలో పెరియాళ్వార్ లేదా విష్ణుచిత్తుడు చాలా ఖ్యాతి పొందాడు. అతడు భగవంతుని కోసం పుష్పమాలలు చేసేవాడు. అతడు వ్రాసిన 'తిరుప్పల్లందు' అనే కీర్తనను ఇప్పటికీ దక్షిణ భారతదేశపు దేవాలయాలలో గానం చేస్తూ ఉంటారు. ఆ కీర్తనలో భక్తిపారశ్యంలో మునిగిపోయిన భక్తుడు, తన స్వవిషయాలను మరచిపోయి, భగవంతుణ్ణే ఆచంద్రార్కం జీవించమని ఆశీర్వదిస్తాడు!

అతని కుమార్తె ఆండాళ్ లేదా గోదాదేవి. భారతదేశపు స్త్రీ భక్తులలో ఉత్తమోత్తమురాలిగా ఆమె పేరుగాంచింది. బాల్యం నుంచి శ్రీకృష్ణుడు తప్ప వేరే ధ్యాస ఎరుగదు. భగవంతుని కోసం చేయబడిన పుష్పమాలలను ఆండాళ్ ముందు గానే ధరించడం, ఒకసారి తండ్రి చూసి మందలిస్తాడు. కానీ ఒక దివ్యవాణి ఆమె ధరించిన దండలంటేనే భగవంతునికి ఎంతో ప్రీతి అని అతడికి తెలియజేస్తుంది! తనను తాను శ్రీకృష్ణుని వధువుగా ఆమె భావించేది. ఇతిహాసం ప్రకారం ఒకసారి ఆమెను పల్లకిలో స్థానిక విష్ణాలయానికి తీసుకురమ్మని భగవంతుడు పూజారులను ఆజ్ఞాపిస్తాడు. మరునాడు ఆమెను వధువులాగా చక్కగా అలంకరించి ఊరేగింపుగా ఆలయానికి తీసుకువస్తారు. ఆండాళ్ గర్భగుడి లోపలికి ప్రవేశించి పరమాత్మునిలో ఐక్యం అయిపోయింది. తర్వాత ఆమె జన్మస్థలమైన శ్రీవిల్లిపుత్తూరులో ఒక

బ్రహ్మాండమైన దేవాలయాన్ని నిర్మించారు. ఆమె భగవంతునిలో ఐక్యమైన రోజును అక్కడ ఉత్సవంగా జరుపుతారు.

ఆమె ఒక గొప్ప కవయిత్రి. ఆమె వ్రాసిన తిరుప్పావైను అన్ని దక్షిణ భారత దేశపు ఆలయాలలోనూ మార్గశిర మాసంలో పాడతారు. భగవంతునిపై, ఆయన వైభవంపై ధ్యానించడం వలన అన్ని దుర్మార్గాలూ ఎలా నశిస్తాయో ఆమె వర్ణించింది:

పుష్పాలను వెదజల్లుతూ, సంకీర్తనలను పాడుతూ
యమునా నదికి ప్రభువైన ఆ మధురా రాజపుత్రుణ్ణి
గోకులాన్ని, ఆమె తల్లి గర్భాన్ని వెలుగులతో నింపినవాణ్ణి
ధ్యానిస్తే దీపపు వత్తి కాలి బూడిదైనట్లు
మన సమస్త దోషాలు పటాపంచలవుతాయి
ఓ ఎలోరెంబావాయ్!

భగవంతుణ్ణి వరుడుగానూ, తనను తాను వధువుగా భావిస్తూ అర్చించిన వారిలో ఈమె అగ్రగణ్యురాలని చెప్పవచ్చును. పూర్తిగా పవిత్రీకరించబడిన అంతరాత్మ, పరమాత్మ కోసం ఎంతో వ్యాకులపడుతుంది. తన ఊహాశక్తిని పూర్తిగా వినియోగిస్తూ, ఆమె శ్రీకృష్ణునిపైనే ఎల్లప్పుడూ తన ధ్యాసను నిలిపేది. రోగ గ్రస్థమైన రకరకాల ప్రాపంచిక విషయాలను గురించి ఆలోచించడం మాని, భగవంతుని వైపు మన ఆలోచనలను ఎలా మళ్ళించాలో ఆమె చేసి చూపింది. శ్రీకృష్ణలీలలను ఎంతో హృద్యంగా ఆమె ఎలా వర్ణించిందో చూడండి:

ఒకనాటి నిశిరాత్రి ఒక తల్లికి జన్మించి
అది దాచి, వేరొక తల్లికి బిడ్డగా మారావు
మల్లయోధుల పీచమణిచి
కంసుని గుండెలో గుబులు పుట్టించి
వారి దుష్టపన్నాగాలను వమ్ము చేశావు
నీ కోసమే తపిస్తూ మేము వచ్చాము
నీ దయ వలనే లక్ష్మీదేవి చేత
కొనియాడబడే నీ విభవాన్ని కీర్తిస్తున్నాము
మా కష్టాలు మాయమై, శాంతి నెలకొంది
ఓ ఎలోరెంబావాయ్!

ఆళ్వారులు చేత వ్రాయబడిన గ్రంథాలను 'నాలాయిర ప్రబంధం' అనే పేరుతో, నాథముని అనే వైష్ణవాచార్యుడు ప్రోగుచేశాడు. దక్షిణ భారతదేశపు వైష్ణవులు దీనిని ఎంతో పవిత్రమైన గ్రంథంగా పరిగణిస్తారు. దీన్ని 'అనుభవ వేదాంతం' (అనగా అనుభూతి ద్వారా కలిగిన వేదాంతమని అర్థం)గా భావిస్తారు. నాథముని మార్గంలోనే యమునాచార్యులు, ఆ తర్వాత రామానుజాచార్యులు పయనించారు. కానీ దక్షిణ భారతదేశం యావత్తు, భక్తిని ఒక ఉద్యమంగా వ్యాపింపజేసిన ఖ్యాతి రామానుజాచార్యులకే దక్కుతుంది. క్రీ.శ. 1017 సం॥లో ఒక బ్రాహ్మణ పుణ్యదంపతులకు జన్మించిన ఇతడు, హిందూమత గ్రంథాలను ప్రఖ్యాత యాదవప్రకాశ అనే గురువు వద్ద అభ్యసించాడు. భక్తితత్త్వంతో నిండిన అతని మనస్సుకు అద్వైత వేదాంతం రుచించలేదు. కాబట్టి భక్తి, జ్ఞానాలను సమన్వయ పరుస్తూ తన సొంత భావాలతో ఒక కొత్త మతశాఖను అభివృద్ధి చేశాడు. అదే విశిష్టాద్వైతం. అంతేకాక బ్రహ్మసూత్రాలకు, భగవద్గీతకు కూడా భాష్యాలను అతను మరలా వ్రాశాడు. అద్వైత సిద్ధాంతం ప్రకారం పరమాత్మ ఒక్కడే యథార్థం. కానీ విశిష్టాద్వైతం ప్రకారం పరమాత్మ మాత్రమే కాక, ప్రపంచం, పరమాత్మ అంశలైన జీవాత్మలు కూడా ఆ యథార్థంలో భాగాలు. భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి, సర్వాతీతుడు. చక్రగతిన పరమాత్మ నుంచి విశ్వం సృష్టింపబడి, కొన్ని లక్షల సంవత్సరాల తర్వాత, తిరిగి పరమాత్మలో లయింపబడుతోంది. జీవాత్మలు తమ ఉనికి కోసం పరమాత్మపై పూర్తిగా ఆధారపడివున్నాయి. పారమార్థిక పథంలో సాగుతున్నప్పుడు, ముందు మనలోని ఆత్మ సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఆ తర్వాత భక్తులపై దయ కలిగినప్పుడు, భగవంతుడు వారికి సాక్షాత్కరిస్తాడు. కాబట్టి భగవత్కృప కోసం భక్తి ఎంతో కీలకమైనది.

భక్తిని, వైష్ణవ మతాన్ని తారాస్థాయిలో నిబబెట్టడమే కాక, తన అనుయాయులను ప్రత్యేకమైన శాఖగా అతను తయారు చేశాడు. వారు సంస్కృత, తమిళ భాషలలోని గ్రంథాలను పఠించడాన్ని ప్రోత్సహించాడు. బ్రాహ్మణులు కాని వారి మధ్య కూడా విశిష్టాద్వైతాన్ని వ్యాపింపజేశాడు. ఎంతో ఉదార హృదయంతో ఒక శూద్రుని తన గురువులలో ఒకరిగా అంగీకరించాడు.

ఒకసారి రామానుజుడు ఒక పెద్ద జనసముదాయానికి నారాయణ మంత్రాన్ని ఉపదేశించాడు. నిజానికి ఆ మంత్రాన్ని అతనికి ఉపదేశించిన గోష్ఠిపూర్ణ అనే గురువు, దాన్ని ఎవరికీ చెప్పవద్దని షరతు పెట్టాడు. గురువు

ఆదేశాలను పాటించకపోతే పడబోయే శిక్ష నరకమే. అయినా రామానుజుడు ఏమాత్రం ఖాతరు చెయ్యకుండా, ఆలయగోపురాన్ని ఎక్కి, ఆ మంత్రాన్ని బిగ్గరగా అందరికీ వినబడేటట్లు పఠించి, అందరినీ ఆ మంత్రాన్ని నేర్చుకుని, ఉచ్చరించి, తరించమని ఎలుగెత్తి పిలిచాడు. తర్వాత అలా ఎందుకు చేశావని గురువు ప్రశ్నించాడు. తాను నరకానికి పోవలసివచ్చినా పరవాలేదనీ, అంతమందికి మంచి చేసినందుకు తాను ఆనందిస్తున్నట్లు చెప్పాడు. తన స్వంత ముక్తి కంటే ఇతరుల ముక్తి కోసం, విశ్వమానవాళి శ్రేయస్సు కోసం అతడు అంతగా తపించాడు!

భారతదేశం అంతటా పర్యటించి, తన భావనలు వ్యాప్తి చేశాడు. భక్తికి ఒక తార్కికమైన, తత్త్వజ్ఞానపరమైన స్థానాన్ని ఏర్పరిచిన మహాచార్యులలో అతడు ప్రథముడు. ఆళ్వారుల భక్తిసాహిత్యాన్ని వేదాంతవాఙ్మయంతో జోడించడం ద్వారా, యమునాచార్యులు భక్తికి పునాదులను వేసి విశిష్టాద్వైతానికి కారకుడయ్యాడు. సందేహం లేదు, కానీ ఆ పునాదుల మీద మహోన్నతమైన తత్త్వజ్ఞానపు సౌధాన్ని నిర్మించిన ఘనత రామానుజులదే. ఉత్తరభారతదేశంతో సహా, అన్నిచోట్లా తర్వాత వచ్చిన మతశాఖల ఆలోచనా విధానాన్ని అతడు ఎంతో ప్రభావితం చేశాడు.

దక్షిణ భారతదేశపు నాయనార్లు

నాయనార్లు శివభక్తులు. తిరుమూలర్ అనే వ్యక్తి ఉత్తర భారతదేశం నుంచి వచ్చి దక్షిణ దేశంలో శివార్చనను ప్రవేశపెట్టాడని వినికిడి. ఇది నిజమైనా, కాకపోయినా శివార్చన భారతదేశంలో ఎంతో ప్రాచీనమైనది. శివార్చన అరవైమూడు మంది సాధుపుంగవులైన నాయనార్లతో ముడిపడివుంది అని చెప్పవచ్చు. వీరి విగ్రహాలను తమిళనాట అన్ని శివాలయాలలో చూడవచ్చు. ఆళ్వారులలాగే వీరిలో కూడా అన్ని కులాలకూ, తెగలకూ చెందినవారు ఉన్నారు. బ్రాహ్మణులు, క్షత్రియులు, కుమ్మరులు, వైశ్యులు, కృషీవలులు, బోయవారు, పశువులకాపరులు – ఇలా అన్ని రకాల వర్గాలవారు ఉన్నారు. అదే విధంగా వీరి కాలవ్యవధిని నిర్ణయించడం కూడా కష్టమైన పని. వీరిలో గొప్పవారైన నలుగురిని మహాచార్యులని పిలుస్తారు. వీరు క్రీ.శ. 7–9 శతాబ్దాలలో జీవించి ఉండవచ్చు. వారి పేర్లు అప్పర్, జ్ఞానసంబంధర్, సుందరమూర్తి, మాణిక్కవాచగర్. మొదటి ముగ్గురు వ్రాసిన కీర్తనలు 'దేవారం' అనీ, చివరి ఆచార్యుడు వ్రాసిన కీర్తనలు 'తిరువాచకం' అని అంటారు. దక్షిణ భారత దేశపు శివాలయాలలో తప్పకుండా వీటిని గానం చేస్తారు. నలుగురూ నాలుగు రకాల వైఖరులతో భగవంతుణ్ణి

అర్చించారు. అప్పర్ దాస్యభక్తి మార్గాన్నీ, జ్ఞానసంబంధర్ భగవత్పుత్రునిలా వాత్సల్యభక్తి మార్గాన్నీ, సుందరమూర్తి స్నేహితునిలా సహమార్గాన్నీ, మాణిక్కవాచగర్ సన్మార్గాన్నీ లేదా జ్ఞానమార్గాన్నీ అనుసరించారు.

మహనీయుల జీవితాలు ఎప్పుడూ అద్భుతాలతో నిండివుంటాయి. 'వెళ్ళాళ' కులానికి చెందిన అప్పర్ చిన్నతనంలో కొంతకాలం జైనమతాన్ని అనుసరించాడు. కానీ తన అక్క చేత ప్రభావితుడై శైవమతంలోకి తిరిగి మారిపోయాడు. అప్పటి నుంచీ తన జీవితాన్ని శివుణ్ణి కీర్తిస్తూ, శివాలయాలలో కలుపు తీయడం వంటి చిన్నచిన్న సేవలు చేస్తూ గడిపాడు. అతడి కవితలు అతనిలోని ఉదాత్తమైన మనస్సును సూచిస్తాయి. ఒక కీర్తన:

కాష్ఠంలో నిప్పులా, పాలలో నేయిలా
కాంతిదాత మన లోపల దాగి ఉన్నాడు
ప్రేమ అనే కవ్వాన్ని ముంచి
బుద్ధి అనే త్రాటితో మథిస్తే
ఆయన ప్రత్యక్షమవుతాడు!

మరొక కీర్తన:

మన అమ్మా నాన్నా అన్నా అక్కా అతడే
మూడులోకాలను పుట్టించిది అతడే
మన మదిలో అతణ్ణి పదిలం చేసుకుంటే
ఆ దేవదేవుడు అంతర్యామి సర్వసహాయి
కనబడకుండా పోతాడా? తప్పక కనిపిస్తాడు!

'అప్పర్' అన్న శబ్దానికి తండ్రి అని అర్థం. బ్రాహ్మణ వర్గానికి చెందిన జ్ఞానసంబంధర్ అతణ్ణి అలా పిలిచాడు కాబట్టి, అతడికి ఆ పేరే స్థిరపడిపోయింది. జ్ఞానసంబంధర్ చిన్నతనంలో, పార్వతీదేవే స్వయంగా వచ్చి అతడి ఆలనాపాలనా చూచుకుందని ప్రతీతి. అప్పటి నుంచి అతడు మహాశ్చర్యకరమైన బాలునిగా తయారై, తర్వాత గొప్ప మహర్షిగా రూపొందాడు. పదహారేళ్ళ ప్రాయంలోనే చనిపోయాడు.

మూడవ మహనీయుడైన సుందరమూర్తి బ్రాహ్మణదంపతులకు జన్మించాడు. అతడి వివాహ సమయంలో పరమశివుడు ఒక ముసలివానిలా మారువేషంలో వస్తాడు. పెళ్ళికుమారుణ్ణి తన బానిసగా వర్ణించి, తనతో రమ్మంటాడు. తన నిజ

స్వరూపాన్ని తెలుసుకున్న సుందరమూర్తి దక్షిణాపథం అంతా శివకీర్తన చేస్తూ, దేశద్రిమ్మరిలా తన అచిరజీవితాన్ని శేష జీవితాన్ని గడిపాడు. ఇతడు కూడా యుక్తవయస్సులోనే మరణించాడు.

నాలుగవ మహనీయుడైన మాణిక్కవాచగర్ కూడా బ్రాహ్మణ కులంలో జన్మించాడని నానుడి. అతడు పాండ్యవంశపు రాజుల వద్ద ముఖ్యమంత్రిగా ఉండేవాడు. ఒకసారి గుర్రాల కొనుగోలు కోసం కొంత ధనంతో అతడు బయలు దేరాడు. అదే సమయంలో పరమశివుడు అతడి గురువు రూపంలో దర్శనమిచ్చాడు. శివాజ్ఞపై ఆ ధనంతో ఒక శివాలయం నిర్మిస్తాడు. తమ మంత్రిపదవిని వదులుకుని, పరమశివుని సేవిస్తూ శేషజీవితాన్ని గడిపాడు. అతడి చేత వ్రాయబడిన కీర్తనల గ్రంథం 'తిరువాచకం' దక్షిణాదిన ఎంతో ప్రాముఖ్యత పొందింది. దీనిలోని సాహితీవిలువలు అసామాన్యమైనవి. ఈ కీర్తనలను విని పరవశించి కరిగిపోని మనిషిని, మరేదీ కరిగించలేదని ప్రతీతి. పరమాత్మ ఒక్కడేనన్న భావనను ఏమాత్రం రాజీపడకుండా అతడు ప్రచారం చేశాడు. భగవంతుని పట్ల అతనికి ఉన్న ప్రేమలో జ్ఞానం సమ్మిళితమై ఉండేది. తిరువాచకంలోని ఒక కీర్తనలో అతడు ఇలా ప్రకటించాడు:

నీవు దేశకాలాదులకు అతీతుడవు
ఆద్యంతరహితుడవు, అయినా
లోకాలకు జన్మనిస్తూ, పోషిస్తూ, నశింపజేస్తుంటావు.
జన్మజన్మల నుంచీ, మార్గదర్శకునిగా దారిచూపుతున్నావు.
నీ సుగంధం వర్ణనాతీతం, నీవు అవాఙ్మానసగోచరుడవు,
నీవు ఎంతో దూరంగా ఉన్నా అతి చేరువలో కూడా ఉన్నావు.
చెరుకురసంతో వెన్నను, పాలను కలగలిపిన
అమృతం వంటి నీ ప్రహర్షం నీ భక్తుల గుండెలను నింపుతుంది
జననమరణ సంసారచక్రాన్ని నశింపజేసే దేవదేవా నమస్తే.

ఇలా ఎన్నో సృష్టి వైచిత్ర్యాలను, భగవంతుని స్వరూపస్వభావాలను, దివ్యమైన అనుభూతులను ఆ గ్రంథంలో వర్ణించాడు. వీటన్నింటిలో భగవంతుని పట్ల ప్రేమ కలగలిసి ఉంటుంది. ఇటువంటి పంక్తులు ఆ గ్రంథం అంతటా కానవస్తాయి:

పరుగుపరుగున ప్రేమమాలతో
ఆయన పదయుగళాన్ని బంధించు;
వాటిని చుట్టుకుపోయి మరి వీడవద్దు
ఆయన్ను పారిపోకుండా పట్టుకో.
ఆ అద్వితీయుడు తాను వస్తానని చెప్పాడు
మహర్షిలా వచ్చాడు, దర్శనం ఇచ్చాడు
నన్ను తన సొంతం చేసుకున్నాడు.

జీవాత్మ పరమాత్మను చేరేలోపు దాటవలసిన వివిధస్థాయిలను ఆ గ్రంథంలో విపులీకరించాడు. ముప్పైరెండు సంవత్సరాల వయసులో ఈ మహనీయుడు మరణించాడు.

మిగిలిన వారిలో బోయవాడైన కణ్ణప్పర్, పంచముడైన నందనార్ ప్రముఖులు. అలాగే కారైక్కాల్ అమ్మయ్యార్ స్త్రీలలో పేరుగాంచింది. యౌవనంలో ఆమె ఎంతో అందంగా ఉండేది. ఆమెకు ధనికుడైన ఒక వైశ్యునితో వివాహం అయింది. ఆమె అసామాన్యమైన భక్తి, పవిత్రతలు కలిగిన మహనీయురాలని భర్త గ్రహిస్తాడు. ఆమెను వదలిపెట్టి వేరొక చోటుకు చేరుకుని, అక్కడ మరొక స్త్రీని వివాహమాడి, సంసార జీవితం గడపడం మొదలుపెడ్తాడు. ఈ విషయం విన్న కారైక్కాల్ అమ్మయ్యార్ అక్కడకు వెళుతుంది. భర్త, సవతి ఆమె పాదాల చెంత సాగిలపడి నమస్కరించి, ఆమెను ఒక దేవతగా అర్చిస్తున్నామని అందరికీ చెపుతారు. తన సాంసారిక జీవనం ముగిసిందని తెలిసిన వెంటనే, ఆమె పరమ శివుణ్ణి తన సౌందర్యాన్ని తీసివేయమని ప్రార్థిస్తుంది. వెంటనే వికారంగా కనిపించే ఒక వృద్ధురాలిగా మారిపోతుంది. స్త్రీలు మాత్రమే ఈ త్యాగంలోని గొప్పతనాన్ని అర్థం చేసుకోగలరు! అక్కడి నుంచి బయలుదేరి, తిరువాలంగాడు అనే ప్రదేశం చేరుకుంటుంది. శరీరస్పృహ ఏమాత్రం లేకుండా, పరమశివుని తాండవాన్ని నిరాటంకంగా దర్శిస్తూ, తన శేషజీవితాన్ని గడిపింది. పరమశివుడే ఆమెను 'అమ్మ' అని పిలిచేవాడట! జీవితగమ్యం గురించి ఒక కీర్తనలో ఆమె ఇలా చెప్పింది:

త్రిపురాసురుల కోటలను ఒక చూపుతో భగ్నం చేసిన పరమశివుని కృప వలన, మేము మృత్యువును జయించాము. నరకబాధల నుంచి విముక్తి పొందాము. పాపపుణ్యాల కర్మబంధనాలను నాశనం చేశాము. ఇదంతా ఎలా జరిగింది? ఆయన పాదపద్మాలవద్ద శరణుపొందడం వల్లనే సాధ్యమయింది.

ఈ అరవైముగ్గురూ కాకుండా తరవాత కాలంలో వచ్చిన వారిలో పట్టినత్తార్ ప్రముఖుడు. పదవ శతాబ్దంలో అతడు జీవించాడు. పూర్వజీవితంలో అతడు పెద్ద వ్యాపారవేత్త. నౌకల ద్వారా సముద్రాలపై వాణిజ్యం నడిపేవాడు. ఒకసారి అమూల్యమైన వస్తువులతో పయనిస్తున్న అతని నౌక తుపానులో చిక్కుకుని, ఎలాగో బయటపడి రేవు చేరుతుంది. ఆ కబురు విన్న వెంటనే, సంతోషంగా అతడు నౌకని చూద్దామని రేవును చేరుకుంటాడు. అతడు రేవుకు వెళ్ళిన సమయంలోనే, ఒక సాధువు అతడి ఇంటి వద్దకు వచ్చి భిక్షం అడుగుతాడు. భర్త వచ్చే దాకా ఆగమని గృహిణి ఆ సాధువును ప్రార్థిస్తుంది. కానీ అతడు పట్టించు కోకుండా ఒక చిన్న పొట్లాన్ని ఇచ్చి వెళ్ళిపోతాడు. పట్టినత్తార్ తిరిగివచ్చాక ఆ పొట్లాన్ని భార్య అతనికి ఇస్తుంది. దాంట్లో విరిగిపోయిన రంధ్రం లేని సూది మాత్రమే ఉంటుంది. కనీసం అటువంటి సూది కూడా, మరణానంతరం తనతో రాదని అతడు హఠాత్తుగా గ్రహిస్తాడు. వెంటనే తన మొత్తం సంపదలను బీదలకు పంచి, సర్వాన్నీ త్యజించి, ఒక భిక్షకుడిగా జీవితాన్ని గడుపుతాడు. ఆతని ఆధ్యాత్మికతను చూచి, ఆ ప్రాంత రాజు అతని భక్తునిగా మారతాడు. ఇద్దరూ భగవంతుణ్ణి కీర్తిస్తూ ఎన్నో సంవత్సరాలు, ఎన్నో చోట్ల పర్యటించారు.

అంత్యదశలో, పట్టినత్తార్ చిన్నపిల్లవాని స్వభావాన్ని పెంపొందించుకుని, గొర్రెలకాపరుల పిల్లలతో ఆటపాటలలో మధ్యాహ్న సమయాన్ని గడిపేవాడు. ఒకసారి ఆటలలో భాగంగా, ఆ అల్లరి పిల్లలు నిలువులోతు గొయ్యితీసి అతణ్ణి శిరస్సును మాత్రం బయటవుంచి మిగిలిన శరీరాన్ని ఆ గోతిలో పూడ్చివేశారు! అదే సమయంలో పెద్ద వర్షం కురిసింది. పిల్లలు అతడి సంగతి పూర్తిగా మరచిపోయి, చెల్లాచెదురుగా పారిపోయారు. ఆ రాత్రంతా కురిసిన వర్షానికి, చలిగాలికి తట్టుకో లేక అతడు మృతి చెందాడు! ఇంద్రియ సుఖాలు అశాశ్వతాలనీ, మన జీవితం క్షణభంగురమనీ, అందువల్ల భగవదన్వేషణ కోసం పరిశ్రమించాలనీ అతడు వ్రాసిన పద్యాలు నొక్కివక్కాణిస్తాయి. అతడు చెప్పిన నీతివాక్యాలను సామెతలుగా తమిళనాట ఇప్పటికీ చెప్పుకుంటారు.

ఈ శైవసాధువుల పరంపర నేటికి కూడా అవిచ్ఛిన్నంగా కొనసాగుతోంది. మన దేశం ఆర్థికంగా బీదదైనా, ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో సుసంపన్నమైనదని ఈ విషయం ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. 'తాయుమానవర్' అన్న పేరు కల మరొక మహనీయుడు 18వ శతాబ్దంలో జీవించాడు. మొదట్లో అతడు ఒక రాజుగారి

భవనంలో కార్యనిర్వహణాధికారిగా పనిచేసేవాడు. అక్కడే తమిళ, సంస్కృత భాషలలో పాండిత్యాన్ని సంపాదించాడు. భక్తి సాహిత్యంలో, తత్త్వజ్ఞానంలో ప్రవీణు డయ్యాడు. ఆ సమయంలోనే మౌనం పాటిస్తున్న ఒక మునీశ్వరుడు అతణ్ణి బాగా ఆకర్షించాడు. రాజుగారి మరణం తర్వాత, రాణి తనను, తన సామ్రాజ్యాన్ని అతనికే అర్పించుకుంది. అతడు ఏవగించుకుని, మరొక చోటికి వెళ్ళి, ఒక కన్యను వివాహమాడి ధార్మిక జీవనం గడపసాగాడు. అతని ఏకైక సంతానానికి యుక్త వయస్సు రాగానే, ఇదివరకటి 'మౌని' హఠాత్తుగా ప్రత్యక్షమై, ప్రపంచాన్ని త్యజించే సమయం ఆసన్నమయిందని తెలియజెప్పాడు. అతడు సర్వాన్నీ త్యజించి, తాను వ్రాసిన తత్త్వజ్ఞాన పూరితమైన పద్యాలను గానం చేస్తూ, ఒక వైతాళికునిగా జీవితాన్ని గడిపాడు. వేదాంతానికి, శైవ సిద్ధాంతాలకు మధ్య సమన్వయానికి అతడు ఎంతో కృషి చేశాడు.

పరమాత్మ, జీవాత్మ, ప్రకృతి అనే మూడు వర్గాలుగా తాయుమానవర్ సర్వాన్నీ విభజించాడు. భూగోళాన్ని సూర్యుడు ఉద్దీపింపజేస్తున్నట్లు, చరాచర సృష్టిని భగవంతుడు పోషిస్తున్నాడు. పరమాత్మ వల్లనే జీవాత్మలన్నీ శక్త్యుత్సాహాలను పొందుతున్నాయి. అతడు వ్రాసిన గ్రంథం 'ఆనందానుభూతి' (ఆనందక్కళిప్పు)లో అంతిమ గమ్యమైన సాక్షాత్కారానుభూతి ఎలా ఉంటుందో వర్ణిస్తాడు. ఆ అత్యున్నత మైన అనుభూతిలో భక్తి, జ్ఞానం ఎలా కలగలిసిపోతాయో వివరిస్తాడు. నిస్సందేహంగా తాయుమానవర్ మహోన్నతమైన కోవకు చెందిన కవి, యోగి, తత్త్వవేత్త, మర్మజ్ఞుడు.

శైవజ్ఞానులు చెప్పిన బోధనలన్నింటినీ పన్నెండు సూత్రాలుగా 'శివజ్ఞాన బోధమ్' అన్న పేరుతో 'మేకాణ్డార్' అనే యోగి పదమూడవ శతాబ్దంలో క్రోడీకరించాడు. అతని శిష్యుడు అరుళ్‌నంది ఆ సూత్రాలకు భాష్యాన్ని వ్రాశాడు. రామానుజాచార్యుల విశిష్టాద్వైత తత్త్వానికి ఎంతో దగ్గరగా ఈ భాష్యం సాగుతుంది.

తమిళనాడుకు చెందిన కొందరు మహనీయుల గురించి మనం చెప్పు కున్నాము. మిగిలిన దక్షిణదేశపు రాష్ట్రాల నుంచి కూడా ఎందరో మహనీయులు ఉద్భవించారు. కర్ణాటక రాష్ట్రానికి చెందిన ఇద్దరు మహనీయుల గురించి ఇప్పుడు చెప్పుకుందాము. 'కర్ణాటక సంగీత పితామహ' అని బిరుదు పొందిన, పురందర దాస వారిలో మొదటివాడు. మొదట్లో అతడు చాలా ధనవంతుడు, పిసినారి. తర్వాత జీవితంలో సర్వాన్నీ త్యజించి, నిరాడంబరమైన భక్తుని జీవితాన్ని గడిపాడు.

మహారాష్ట్రలో ఉన్న పంఢర్‌పురం దేవుణ్ణి అతడు అర్చించేవాడు. అతని చేత వ్రాయబడిన మధురమైన కీర్తనలను ఈనాటికీ దక్షిణ భారతదేశం అంతటా గానం చేస్తుంటారు.

బసవేశ్వర రెండవవారు. పన్నెండవ శతాబ్దానికి చెందిన అతడు గొప్ప శివభక్తుడు, సమాజ సంస్కర్త. బ్రాహ్మణ కులంలో జన్మించిన అతడు ఒక మహా రాజు వద్ద మంత్రిగా పనిచేసేవాడని చెప్పుకుంటారు. అతడు వ్రాసిన పద్యాలను 'వచనగళు' అంటారు. భక్తిలో ఉండవలసిన పవిత్రత గురించీ, సర్వమానవ సమానత్వం గురించీ అవి తెలుపుతాయి. కుల-వర్గ విచక్షణకు వ్యతిరేకంగా 'వీరశైవ' మతశాఖను అతడు ప్రారంభించినట్లు చెబుతారు. చరాచర సృష్టి మొత్తానంతటినీ 'శివక్రీడ'గా ఈ శాఖ అనుయాయులు వర్ణిస్తారు. ప్రసిద్ధి చెందిన 'అక్క మహాదేవి' ఈ శాఖకు చెందినవారు. ఒక రాజకుమారుని వివాహమాడినా, ఆమె అన్నింటినీ త్యజించి ఒక యోగిగా శ్రీశైలపు అరణ్యాలలో జీవించింది. శివుణ్ణి 'చెన్న మల్లికార్జునుని'గా కొలుస్తూ, ఆమె వ్రాసిన పద్యాలు కర్ణాటక రాష్ట్రం అంతటా ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఆమెకు గల దివ్యప్రేమను ఆ పద్యాలు ప్రతిబింబిస్తాయి. చివరకు సర్వమూ శివమయంగా ఆమెకు సాక్షాత్కారమయింది. ఒక పద్యంలో ఆమె ఇలా వ్రాసింది: (Women saints of East and West, p 39)

అరణ్యమంతా నీవే,
అరణ్యంలోని వృక్షాలూ నీవే
ఆ వృక్షాలలో తిరుగాడే జంతుజాలం నీవే,
ఓ సర్వాంతర్యామీ! చెన్న మల్లికార్జునా! నీ ముఖారవిందాన్ని నాకు చూపు.

అత్యున్నతమైన సాక్షాత్కారాన్ని ఆమె ఇలా వర్ణించింది: (Women saints of East and West, p 40)

అది శివలింగమా? కాదు! లింగైక్యమా? కాదు!
ఏకత్వమా? కాదు! సామరస్యమా? కాదు!
జరిగిందా? లేదు! జరగలేదా? లేదు జరిగింది!
నేను కాదు నీవే అంటాను నేను
చెన్న మల్లికార్జునిలో ఉన్న శివలింగంలో లీనమైన
నేను మరి ఏమంటాను.

మహారాష్ట్రకు చెందిన జ్ఞానులు

మహారాష్ట్రకు చెందిన మహనీయులలో రెండు వర్గాలవారు ఉన్నారు. శాంతస్వభావులైన 'వార్కరీ'లు ఒక వర్గం కాగా, వీరస్వభావులైన 'ధార్కరీ'లు రెండవ వర్గం వారు. జ్ఞానేశ్వర్, నామ్‌దేవ్, ఏక్‌నాథ్, తుకారామ్ వంటివారు మొదటి వర్గం వారు. సమర్థ రామదాస్, అతని అనుయాయులు రెండవ వర్గానికి చెందినవారు. మొదటివర్గంవారు పంఢర్‌పురంలోని విఠ్ఠల దేవుని భక్తులు. పదమూడవ శతాబ్దికి చెందిన జ్ఞానేశ్వర్ లేదా జ్ఞాన్‌దేవ్ వీరిలో ప్రముఖుడు. 'నాథ యోగం' అనే పేరుగల సంప్రదాయంలో అతడు, అతని సోదరుడు 'నివృత్తినాథ్' శిక్షణ పొందారు. కానీ అతని రచనలలో నాథ యోగం, వేదాంతం మిళితమై ఉండడం కనిపిస్తుంది. ఈ విధంగా సమ్మిశ్రితమైన సంప్రదాయమే మహారాష్ట్రలో ప్రఖ్యాతి పొందింది.

విఠ్ఠల్ పంత్, రుఖుమాబాయ్‌లకు రెండవ సంతానం జ్ఞానేశ్వర్. అతని తండ్రి వివాహం చేసుకున్న తర్వాత, అప్పట్లో ఉత్తర భారతదేశంలోని భక్తి ఉద్యమానికే చెలమలాంటి వాడైన రామానంద అనే సాధువు వద్ద సన్న్యాసాన్ని తీసుకున్నాడు. ఇతడు గృహస్థుడన్న విషయం తెలియక సన్న్యాసాన్ని అనుగ్రహించిన ఆ సాధువు, విషయం తెలిశాక అతణ్ణి తిరిగి గృహస్థుగా జీవించమని వెనక్కు పంపేశాడు. గుర్వాజ్ఞను జవదాటకుండా సంసార జీవనం చేస్తూ, ముగ్గురు మగపిల్లలనూ, ఒక ఆడపిల్లనూ కన్నాడు. వారి పేర్లు వరుసగా నివృత్తినాథ్, జ్ఞాన్‌దేవ్, సోపాన్, ముక్తాబాయ్. కానీ ఆ రోజులలో సన్న్యాస దీక్షను భంగం చేయడమనేది చాలా పెద్ద నేరం. అందువల్ల స్థానిక సమాజంలోని బ్రాహ్మణులు అతణ్ణి వెలివేసి, చాలా దురవస్థలకు గురిచేశారు. ఆ పుణ్యదంపతులు ఆ కష్టాలను తట్టుకోలేక ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని నానుడి. నలుగురు పిల్లలూ వారి పవిత్రమైన జీవనంతో స్థానిక బ్రాహ్మణులను ఎంతగా మెప్పించారంటే, వారు తిరిగి సమాజం లోపలికి ఆహ్వానించబడ్డారు.

ప్రసిద్ధి చెందిన గోరక్షనాథ్ అనే గురువుకు శిష్యుడైన గహినీనాథ్ వద్ద పెద్ద సోదరుడు నివృత్తినాథ్, వారి సంప్రదాయం ప్రకారం మంత్రదీక్ష తీసుకున్నాడు. తర్వాత అతడు తమ్ముడైన జ్ఞాన్‌దేవ్‌కు మంత్రదీక్షను ఇచ్చాడు. ఆ విధంగా, వారి ద్వారా 'నాథ' సంప్రదాయం మహారాష్ట్రలో ప్రాచుర్యం పొందింది. నలుగురు పిల్లలూ భారత దేశమంతా తిరిగి, తమ కీర్తనలతో భక్తి ఉద్యమాన్ని ప్రచారం చేశారు. జ్ఞాన్‌దేవ్ ఇరవైరెండవ ఏట మరణించాడు. కానీ అప్పటికే 'జ్ఞానేశ్వరి' అనే

మహోన్నతమైన గ్రంథాన్ని వ్రాశాడు. అంతేకాక 'అమృతానుభవ' అనే గ్రంథాన్నీ, 'అభంగ్' అన్న పేరుతో పెక్కు కీర్తనలను మరాఠీలో రచించాడు. జ్ఞానేశ్వరిని అతడు భగవద్గీతకు భాష్యంగా వ్రాసినా, అందులో అతడి స్వీయ ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులనూ, తాను రూపొందించిన నాథ, వేదాంత సంప్రదాయాల సంయోగాత్మక తత్త్వశాస్త్రాన్నీ పొందుపరచాడు. అద్వైత వేదాంత భావనలను పూర్తిగా అనుసరించకుండా, కర్మ, భక్తి, జ్ఞాన యోగ మార్గాల సమన్వయంతో రచనను సాగించాడు. అతడి భావనల ప్రకారం భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి, సర్వాతీతుడు. భగవంతుణ్ణి సముద్రంగానూ, చరాచర సృష్టిని సముద్రపు అలలుగానూ అతడు వర్ణించేవాడు. ఇదే రకమైన వర్ణనలు అతడి రచన లన్నింటి లోనూ కనిపిస్తాయి. అతడి రచనాశైలి ఎంతో రమణీయంగానూ, పదలాలిత్యం తోనూ శోభాయమానంగా ఉండేది. అత్యున్నతమైన పరమసత్యం గురించి, "అది ఇంకా వ్యక్తీకరించుకోని అద్భుతసౌందర్యం. ఒక పుణ్యకార్యం చేయబోయే ముందు ఉద్భవించే పవిత్రత వంటిది. సర్వాతీతమైన ఆ పరమసత్యాన్ని మౌనం మాత్రమే అర్థవంతంగా వివరించగలదు," అని చెప్పాడు. అతని సోదరి ముక్తాబాయి కూడా ఎంతో మధురమైన, పారమార్థికతతో కూడిన అభంగ్‌లను వ్రాసింది.

జ్ఞాన్‌దేవ్ తరువాత ప్రముఖంగా చెప్పుకోవలసింది నామ్‌దేవ్ గురించి. వీరు ఇరువురూ సమకాలికులు. నిజానికి అదే కాలంలో ఎంతోమంది మహనీయులు విఠ్ఠల భక్తులుగా జీవించారు. వారందరూ భక్తిపారవశ్యాలతో మహారాష్ట్ర అంతా తిరుగాడుతూ కీర్తనలను పాడేవారు. నామ్‌దేవ్ దర్జీ కుటుంబంలో జన్మించాడు. యౌవనంలో అతడు బందిపోట్లతో తిరుగుతూ కొందరు సైనికులను సంహరిం చాడు కూడా. కానీ వారి ఆలుబిడ్డల దుఃఖం చూసి, అతడిలో పరివర్తన కలిగింది. విఠ్ఠల దేవుని కీర్తనలు పాడుతూ, విఠ్ఠలాలయం వద్దే సమయం గడిపేవాడు. కానీ పారమార్థికతలో వేగంగా దూసుకుపోతున్న అతడు ఒక స్థితికి చేరుకుని, ఇక ముందుకు పోలేక అక్కడే స్తంభించిపోయాడు. అదే సమయంలో జ్ఞాన్‌దేవ్ తన సోదరులు, సోదరి ముక్తాబాయితో పంఢర్‌పురం చేరుకుంటాడు. ముక్తాబాయి అతడిలో ఉన్న అహంకారలేశాన్ని కనిపెట్టి, కుమ్మరి వృత్తికి చెందిన గోరాకుంభార్ అనే మరొక మహనీయుణ్ణి అక్కడున్న సాధువులనందరినీ పరీక్షించమని కోరుతుంది. అతడు కర్ర తీసుకుని అందరి తల మీద తాకిస్తూ, నామ్‌దేవ్ వద్దకు వచ్చి, కుండ ఇంకా పూర్తిగా కాలలేదని నిర్ధారిస్తాడు. ఆ బృందంలో అతడికి

ఒక్కడికే అలా జరగడం వలన, అతడు అవమానం తట్టుకోలేకపోయాడు. అతణ్ణి విసోబా ఖేచర అనే జ్ఞాన్‌దేవ్ శిష్యుని వద్దకు పంపుతారు. అతడి వద్ద మంత్రదీక్ష తీసుకున్న తర్వాత నామ్‌దేవ్ తీవ్రమైన తపశ్చర్యలను సాధన చేస్తాడు. అతడు వ్రాసిన అభంగ్‌లలో భగవత్సాక్షాత్కారం లభించలేదన్న తపనను గమనించవచ్చు. ఒక అభంగ్‌లో, "తుమ్మెద పుష్పసుగంధం కోసం, తేనెటీగ మకరందం కోసం తపించినట్లు నా మనస్సు భగవంతుని కోసం పరితపిస్తోంద"ని అతడు వ్రాస్తాడు. మరొక చోట ఇలా వ్రాశాడు:

నన్ను నాస్తికుడంటున్నారు, మరి నీవు అస్తిత్వానికి అస్తిత్వానివి!
నన్ను పతితుడంటున్నారు, మరి నీవు పతితోద్ధారకుడవు!
నామ్‌దేవ్ మొర నీవు వినకపోతే, మరి నీకే సిగ్గుచేటు కాదా!

మిగిలిన మహారాష్ట్ర మహనీయులలాగా నామస్మరణకు అతడు ఎంతో ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చాడు. అతడు, "భగవంతుడు మన నుంచి దాక్కుని ఉన్నా, అతడు తన నామాన్ని దాచలేడు. ఒకసారి అతణ్ణి తలుచుకుంటే మరి తప్పుకుపోలేడు" అని చెప్పేవాడు. తీవ్రమైన భక్తి, నిరంతర నామస్మరణ ద్వారా అతడు భగవత్సాక్షాత్కారాన్ని పొందాడు. తన ఇష్టదైవమైన విఠ్ఠల దేవుణ్ణి అతడు ప్రతి ప్రాణిలోనూ చూడగలిగాడు. ఒకసారి ఒక కుక్క అతడు తినబోయే రొట్టెతో పారిపోయింది. అతడు నేతిచెంబుతో, "ఓ దేవా! ఆగు, ఆగు! ఆ రొట్టెకు నెయ్యి రాయనీ" అంటూ ఆ కుక్కను వెంబడించాడట!

నామ్‌దేవ్ వద్ద జనాబాయ్ అనే సేవకురాలు ఉండేది. ఆమె అతణ్ణి ఎంతో భక్తితో సేవించింది. ఆమె కూడా చాలా గొప్ప కవయిత్రి. సరళమైన శైలిలో ఆమె వ్రాసిన ఎన్నో అభంగ్‌లను ఇప్పటికీ మహారాష్ట్రలో గానం చేస్తుంటారు. రోజూ ఉదయమే లేచి దివ్యనామ స్మరణ చేస్తూ ఆమె పిండి విసిరేది. ఆమె వేరొక మహిళతో మాట్లాడుతూ ఉండడాన్ని నామ్‌దేవ్ తల్లి రహస్యంగా గమనిస్తుంది. ఆ కొత్త మహిళ ఎవరు అని అడిగినప్పుడు విఠ్ఠల్‌బాయి అని ఆమె సమాధానం చెపుతుంది. భగవంతుడు పురుషుని స్వరూపాన్ని ధరించగా లేనిది స్త్రీ స్వరూపాన్ని ధరించలేడా? ఒక అభంగ్‌లో ఆమె, తన పాత కర్మలను వైరాగ్యమనే తిరగలిరాయితో, అచంచలమైన శ్రద్ధ అనే పిడితో, పిండి చేస్తున్నానని చెపుతుంది. ఎంత చక్కని దృష్టాంతం! మహారాష్ట్రలో ముక్తాబాయి తర్వాత స్థానం ఆమెదేనని చెప్పుకోవచ్చు.

పదహారవ శతాబ్దంలో మరొక మహనీయుల బృందం ఆవిర్భవించింది. ఏక్‌నాథ్ వారిలో ఒకడు. పైతాన్ అనే గ్రామంలో బ్రాహ్మణ కులంలో జన్మించిన అతడు, బాల్యం నుంచీ ఎంతో దైవభక్తి కలవాడు. పన్నెండవ ఏట జనార్దన స్వామిన్ అన్న పేరుగల సాధువు వద్ద మంత్రదీక్ష తీసుకున్నాడు. తన గురువునే సేవిస్తూ, అతని వద్దే విద్యాభ్యాసం చేయసాగాడు. యుక్తవయస్సు రాగానే తనకు తగిన ఒక కన్యను వివాహమాడాడు. ఆదర్శమైన గృహస్థుగా జీవించాడు. గృహస్థ బాధ్యతలు అతడి ఆరాధనకు ఎన్నడూ అడ్డురాలేదు. ధ్యానం, సద్గ్రంథ పఠనం, ఆధ్యాత్మిక బోధన, సంకీర్తన, ఆర్తుల సేవలతో జీవితాన్ని గడిపాడు. అతని ఓరిమి, అహింసలను ప్రతిబింబించే ఎన్నో కథలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. ఒకసారి అతడు నదిలో స్నానం చేసి బయటకు రాగానే, ఒక మహమ్మదీయుడు అతని శరీరంపై ఉమ్మి వేస్తాడు. అతడు మళ్ళీ స్నానం చేసి తిరిగివస్తుండగా ఆ మహమ్మదీయుడు మళ్ళీ ఉమ్మి వేస్తాడు. ఎటువంటి కోపచ్ఛాయలను ప్రదర్శించకుండా అతడు స్నానానికి తిరిగివెడతాడు. ఇలా 108సార్లు జరుగుతుంది. చివరకు ఆ దుర్మార్గుడు అతడి కాళ్ళపైపడి క్షమాపణ వేడుతాడు.

సప్రమాణమైన 'జ్ఞానేశ్వరి' అనే గ్రంథాన్ని అతడు ప్రచురించాడు. భాగవతంలోని ఏకాదశ స్కంధం పైన అతడు వ్రాసిన వ్యాఖ్యానం, రుక్మిణీకల్యాణం అనే పద్యకావ్యం అతడు వ్రాసిన గ్రంథాలలో ముఖ్యమైనవి. భగవద్భక్తిని, నీతిమంతమైన జీవనాన్ని ప్రతిబింబించే అతని అభంగ్‌లు జనబాహుళ్యంలో ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందాయి. వాటిలోని కొన్ని ప్రబోధరత్నాలు: సాయంత్రం వచ్చి, మర్నాడు పొద్దున్నే పయనమయ్యే యాత్రికులలాగా మనం ఈ ప్రపంచంలో జీవించాలి. పిల్లలు ఇసుకతో గూళ్ళను కడతారు. మరుక్షణం కూలగొడతారు. అలాగే జీవితంలో మనం వ్యవహరించాలి. ఆధ్యాత్మిక సాధనను వృక్షంతో పోలుస్తూ ఇలా చెప్పాడు: సాధన అనే చెట్టుకు భక్తి వేరు వంటిది; వైరాగ్యం పుష్పం వంటిది; జ్ఞానోదయం ఫలం వంటిది. కొన్ని అభంగ్‌లలో ఎంతో ఉన్నత స్థితికి చెందిన తన ఆధ్యాత్మికానుభూతులను వివరించాడు: జ్ఞానోదయంతో సర్వ ప్రపంచం కాంతి మయంగా దృగ్గోచరమైంది. మరొక అభంగ్‌లో రాముణ్ణి తాను ఎలా దర్శిస్తున్నాడో వివరించాడు: అంతరంగంలో, బాహ్యంలో, నిద్రలో, వేకువలో అంతా రామ మయంగా ఉంది. మరొకచోట తాను రామైక్యమైనట్లు చెప్పాడు. వేదాంతసారాన్ని మహారాష్ట్రలోని సామాన్య ప్రజానీకానికి అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చిన ఘనత అతనిదే.

పదిహేడవ శతాబ్దంలో తుకారాం అనే మరో మహనీయుడు మహారాష్ట్రలో జన్మించాడు. గయ్యాళి భార్య వలన ఇతను జీవితంలో ఎన్నో కష్టాలు పడ్డాడు. ఈనాటికీ దేవాలయాలలో జరిగే హరికథా కాలక్షేపాలలో అతని జీవితానికి సంబంధించిన సంఘటనలే ఎక్కువగా చోటుచేసుకుంటాయి. పూణే నగరం నుంచి 18 మైళ్ళ దూరంలో ఉన్న దేహు అనే గ్రామం అతని జన్మస్థానం. 1608లో భక్తిపరులైన వ్యవసాయదారుల కుటుంబంలో అతడు పుట్టిపెరిగాడు. అతడు యుక్తవయసులో ఉన్న రోజులలో సంభవించిన కరువులో తన పశుసంపదను, భూమిని, మొదటి భార్యను, కుమారుణ్ణి కూడా కోల్పోయాడు. రెండవ భార్య కర్కశమైన మనస్తత్వంతో అతని జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసింది. ఈ సంఘటనలతో ప్రభావితుడైన అతడు భగవంతుని వైపు మరలాడు. జ్ఞాన్‌దేవ్, నామ్‌దేవ్, ఏక్‌నాథ్ వ్రాసిన గ్రంథాలను అధ్యయనం చేశాడు. సమయం దొరికినపుడు ఏకాంతంలో సాధన చేసేవాడు. ఒకసారి కలలో 'బాబాజీ' అనే మహాత్ముడు అతనికి మంత్రదీక్షను ఒసగాడు. తన గురువును సంసార సాగరాన్ని దాటించే పాండురంగడనే నౌక' అని ఒక అభంగ్‌లో అతను కీర్తించాడు.

కొంతకాలం ఏకాంతసాధన చేసిన తర్వాత అతడు ఒక కవిగా, బోధకునిగా పరిణతి చెందాడు. అతనిలోని అసమానమైన లక్షణాలను చూసి, అసూయ చెందిన బ్రాహ్మణ కులస్థులు అతణ్ణి రకరకాలుగా కష్టాలపాలు చేశారు. కానీ అతనిలో నెలకొని ఉన్న తీవ్రమైన భక్తి వారి హృదయాలను జయించింది. జ్ఞానోదయం కోసం తాను పడ్డ అసాధారణమైన పరిశ్రాంతినీ, భగవంతుని కోసం పడిన వ్యాకులతనూ అతడు తన అభంగ్‌లలో వివరించాడు.

నిజాయతీ గల ప్రతి సాధకుని జీవితంలోనూ సాధారణ జీవితం పట్ల కలిగిన ఏవగింపు వలన భగవంతుని వైపు మళ్ళడాన్ని మనం చూడవచ్చు. కొన్ని నెలలు లేదా సంవత్సరాలు కష్టపడ్డాక, భగవంతుడు అతడిలోనే ఉన్న తన ఉనికిని అనుభవింపజేసి, ఎల్లలు లేని ఆనందాన్ని పంచి మాయమవుతాడు. అప్పుడు కలిగే విరహబాధ వర్ణనాతీతం. కానీ అది ప్రాపంచికమైనది కాదు సుమా! హైందవులు విరహంగా పిలిచే ఈ బాధను, క్రైస్తవ యోగులు 'ఆత్మ యొక్క తిమిరావృత రాత్రి' (డార్క్ నైట్ ఆఫ్ ది సోల్)గా పేర్కొంటారు. ఈ స్థితిలో సాధకుని అంతరాత్మ మీద మాయ యొక్క దట్టమైన మేఘాలు కమ్ముకున్నట్లుగా మనం ఊహించుకోవచ్చు. ఎన్నో సూక్ష్మమైన ప్రలోభాలకు ఆ స్థితిలో అతడు గురి కావచ్చు. ఆ స్థితిని ఒక

అభంగ్‌లో తుకారాం ఇలా వర్ణించాడు (సామ్స్ ఆఫ్ మరాఠా సెయింట్స్ అన్న గ్రంథం నుంచి కొన్ని భాగాలు):

దిక్కు తోచని నాకు ఏది దారి? ...
నీ ముఖచంద్రబింబాన్ని ఏల దాచెదవు? ...
నీ వాకిలి ముంగిట నిలిచి
పిలచి పిలచి అలసిపోయాను
ఎవరూ వినరే? ఎవరూ లేరా? ...
మరొక అభంగ్‌లో ప్రేమభిక్షకునిగా భగవంతుణ్ణి ఇలా వేడుకుంటాడు:
వేచియుంటిని నీ ముంగిట ప్రేమభిక్షకై
మరల మరల వేడుదును నీ కృపకై
నీదు ప్రేమమయ హస్తములతో
ఎల్లవారలకూ ప్రేమను పంచు
ఈ మరుభూమి నుంచి రక్షించు
రా రా ఈ నిర్భాగ్యుడి కోసం రా
నేనడిగిన ప్రేమభిక్షను ప్రసాదించు!

తనలో పెల్లుబికే విరహవేదనను ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందిన ఈ అభంగ్‌లో ఇలా వ్రాశాడు:

ఒడ్డున పడిన చేప నీటి కోసం గిలగిల కొట్టుకుంటోంది
బంగారు గని కోసం ఆత్రంగా వెతుకుతున్నాడో మనిషి
వారిలాగే నా గుండె నీ కోసం పరితపిస్తోంది
నా హృదయరోదన నీకు పట్టదా? ఓ సర్వజ్ఞా!
తల్లి ముఖవీక్షణకై ఏడ్చే పసికందులా ఉన్నాను
నేనెన్నిసార్లు ఈ మాట నీకు చెప్పాలి?
నీ పాదపద్మాల చెంత ప్రపంచమనే
ఈ మాయ పటాపంచలవుతుంది.
నీవు నన్ను మరచిపోయావన్న తలపు
నా గుండెల్ని పిండేస్తోంది
నిన్ను ఎవరు అర్థం చేసుకోగలరు?
ఈ దీనుణ్ణి దయజూడు.

తుకారాం భగవంతుడనే పంచదారపాకాన్ని తనివితీరా అనుభవించాలనుకున్నాడు. తానే పాకం కావాలని అనుకోలేదు. భగవంతునితో నిరంతర సంసర్గాన్ని కోరుకున్నాడు. కానీ ఐక్యతను కోరుకోలేదు. కాబట్టే 'అద్వైతం' నాకు సరిపడదు అంటాడొకచోట. మనోనైర్మల్యం, సంపూర్ణ శరణాగతి వలన అతడు భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరించుకుని, ఆయన సన్నిధిలోని దివ్యానందాన్ని పంచుకోగలిగాడు. ఈ విషయాన్ని ఒక అభంగ్‌లో ఇలా వర్ణించాడు: "తుకారాం చెపుతున్నాడు తాను అతణ్ణి చూస్తున్నానని, చెదరని దృష్టితో, నిమగ్నమైన మనస్సుతో..." తనలో సముపస్థితమైన దైవాన్ని అతడు అనుభూతి చెందగలిగాడు. ఆ అనుభూతిని ఇలా వర్ణించాడు:

పాండురంగణ్ణి నా హృదయంలో పదిలపరుచుకున్నాను
వేరెవరూ అతడి స్థానాన్ని ఆక్రమించలేరు
నా తలపులన్నింటిలో అతడే
లేచివున్నా, నిద్రిస్తున్నా నా గుండెలలో
అతడే నిండివున్నాడు.

అతడి సంకల్పాన్ని భగవత్సంకల్పంతో ఐక్యం చేసినందువలన, తాను చేసే ప్రతి పనిలోనూ, తాను వెళ్ళిన ప్రతిచోటా దేవుడే దగ్గరుండి అతణ్ణి నడిపిస్తున్నట్టు అతడు అనుభూతి చెందాడు.

నా చేయి పట్టుకుని నడిపించే నేస్తం,
నా భారాన్ని పంచుకునే మిత్రుడు
ఉండగా నాకేమి కొదవ?
నేనొక పిల్లవానిలా ఆడుకుంటూ ఉంటాను
సర్వ ప్రపంచమూ నా ఆటస్థలమే
నీ ఆనందానుభూతి ఎల్లరకూ కలుగుగాక!

దైవసాక్షాత్కారం వలన కలిగిన పరిపూర్ణమైన విశ్వాసంతో అతడు ఇలా కీర్తించాడు:

దేవుడు మనవాడు, మనవాడే ముమ్మాటికీ
మనకు అతి సమీపంలో ఉన్నాడు
లోపలా, బయటా కూడా ఉన్నాడు
అతడెంత దయామయుడో

మన ప్రతి సంకల్పం ఈడేరుస్తాడు
తనవారిని ఆపదల నుంచి రక్షిస్తాడు
తన కటాక్షవీక్షణాలతో మనల్ని
దరిజేరుస్తాడని తుకారాం చెబుతున్నాడు

సర్వాతీతుడైన భగవంతుణ్ణి భక్తి మాత్రమే అవగతం చేసుకోగలదని ఈ అభంగ్‌లో వివరిస్తాడు:

నీ స్వభావం అవాఙ్మానసగోచరం, అందుకే
నిన్ను కొలిచేందుకు ప్రేమనే ఎంచుకున్నాను
దీనితో నేను నిన్ను అర్థం చేసుకుంటాను
ఈ కొలబద్దతో నీ అనంతత్వాన్ని కొలుస్తాను
దీనిని మించిన పద్ధతి మరి లేదు కదా!

తీవ్రమైన భగవత్ప్రేమతో ఇంద్రియార్థాల బంధనాల నుంచి అతడు పూర్తిగా విముక్తి పొందాడు.

అతడి నామ మహిమతో పాపం పారిపోతుంది
తుకారాం చెప్తున్నాడు, జయం మనదే!

మనలోని నీచమైన భావోద్వేగాలను జయించడమే అసలు సిసలైన విజయం. అంటే మనల్ని మనం జయించుకోవడమే! తన మీద తనకు పూర్తి ఆధిపత్యం ఉన్నవాణ్ణి ఉపనిషత్తులు 'స్వరాట్' అనే శబ్దంతో వర్ణిస్తాయి. ఆత్మసాక్షాత్కారం వలన మాత్రమే అటువంటి ఆధిపత్యం, స్వేచ్ఛ లభిస్తాయి. మనలోని అహంకారాన్ని పోగొట్టుకుని, స్వేచ్ఛను బహుమతిగా పొందుతాము. ఓడి గెలవడమే ఈ పోరాటంలోని విచిత్రం. ఈ అంతర్యుద్ధాన్ని తుకారాం ఇలా వర్ణించాడు:

నాలోని 'నేను' మరణించింది
'నీవు' దాని స్థానాన్ని ఆక్రమించావు
తుకారాంని నేనుగా చెపుతున్నాను
నాలో 'నేను', 'నాది' లేవు!

మరొక అందమైన అభంగ్‌లో ఇదే భావాల్ని ఇలా వివరించాడు:

నా కళ్ళ ముందు నా అహంకారం చచ్చిపడివుంది
నేను ఆనందసాగరంలో ఓలలాడుతున్నాను
ముల్లోకాలలోనూ ఆ ఆనందమే ముంచెత్తుతోంది

సకల భూతాల అంతరాత్మ నాకు అగుపడుతోంది
నా సంసార బంధనాలు తెగిపోయాయి
ఇప్పుడు నేను ఎక్కడికైనా చేరుకోగలను
జనన మరణాల చక్రంతో పనిలేదిక
అల్పమైన అహంకారం మరిలేదిక
నారాయణుడు నన్ను ఈ స్థితికి చేర్చాడు
తనపట్ల నాకు పూర్తి నమ్మకం ఉంది
తుకారాంని చెబుతున్నాను
ఈ సందేశాన్ని నలుదెసలా పంచుతాను.

భగవంతుని పట్ల సంపూర్ణమైన శరణాగతిని సాధించినపుడే ఆధ్యాత్మిక జీవనం పరిపూర్ణమవుతుందన్న నిజాన్ని తెలుసుకుని, మనం కూడా మనఃస్ఫూర్తిగా ఆ భగవంతుణ్ణి శరణువేడి ఆధ్యాత్మికంగా పురోగమిద్దాం. మహారాష్ట్ర మహనీయుల నుంచి పూర్తి స్వయం–సమర్పణ చేయగలిగే రహస్యాన్ని తెలుసుకుని, ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ముందుకు సాగుదాము. నిజానికి మహనీయులందరూ మనకు ఇచ్చే సందేశం ఇదే.

ఉత్తర భారతదేశానికి చెందిన జ్ఞానులు

మహమ్మదీయులు ఉత్తర భారతదేశం మీద దండయాత్ర చేశాక, హిందూ మత పునరుద్ధరణలో భాగంగా భక్తి ఉద్యమాన్ని ప్రచారం చేసిన మొదటి మహాత్ముడు రామానందుడు. పదమూడవ శతాబ్దంలో అలహాబాదు నగరంలో అతడు జన్మించాడు. అతని పూర్వీకులు దక్షిణ భారతదేశానికి చెందినవారు. అతడు బాలమేధావి. అనతికాలంలోనే వేదవేదాంగాలలో పాండిత్యం సంపాదించాడు. శ్రీవైష్ణవ సంప్రదాయంలో చేరి రాఘవానంద స్వామి వద్ద సన్న్యాస దీక్ష స్వీకరించాడు. తరువాత దక్షిణ దేశమంతా పర్యటించాడు. పర్యాటనకాలంలో సన్న్యాసదీక్ష తీసుకున్నవారు ఆహారవ్యవహారాలలో పాటించవలసిన కఠోర నియమనిబంధనలను పాటించి ఉండకపోవచ్చునన్న మిషతో, తిరిగి వచ్చిన అతణ్ణి తక్కిన సన్న్యాసులు వెలివేశారు. దిగ్భ్రాంతికి గురైన అతడు, మరి ఎవరితోనూ చేరక, సువిశాలమైన దృక్పథాన్ని అలవరుచుకుని, స్వతంత్రంగా జీవించాడు. ప్రసిద్ధి చెందిన అతడి వాక్యాలు: "ఒక మనిషిది ఏ కులం? అతడు ఏమి తింటాడు? అని ఎవరూ అడగరాదు. హరికి ఆత్మసమర్పణ చేసుకున్నవారు, హరికి స్వకీయులవుతారు కదా!"

తర్వాత అతడు కాశీ నగరంలో, గంగా తీరాన ఒక పర్ణశాలలో నివసిస్తూ, తీవ్రమైన తపస్సాధనలు ఆచరించాడు. రోజుకు నాలుగుసార్లు బయటకు వచ్చి శంఖం పూరించేవాడు. మహమ్మదీయ మతం వలన అణగద్రొక్కబడుతున్న హిందూమత అనుయాయులకు అతని పిలుపు తూర్యఘోషలా కొత్త ఆశలు రేపింది. సుదూర ప్రాంతాల నుంచి కూడా భక్తులు అతని సందేశం కోసం రాసాగారు. హిందువులు, ముస్లింలు, సిక్కులు కూడా వారిలో ఉన్నారు. వారిలో అనేకమంది స్త్రీలతోపాటు, కబీర్, రవిదాస్, ధన్నా వంటి ప్రముఖులు ఎందరో ఉన్నారు. శ్రీరాముణ్ణి పరమాత్మగా భావించిన అతడు మొత్తం ప్రపంచాన్ని ఒకే కుటుంబంగా భావించేవాడు. కులమత విచక్షణ ఏమాత్రం పాటించకుండా, హిందూ–ముస్లిం సంస్కృతుల సమ్మేళనానికి నాంది పలికాడు. అతడు ఎంతో ఆధ్యాత్మిక ప్రచారం చేశాడు కానీ, అతని కృతులలో చాలా భాగం మనకు లభించడం లేదు. సిక్కుల మతగ్రంథమైన గురుగ్రంథ సాహిబ్‌లో చేర్చబడిన అతడి ఈ పద్యం అతడి సువిశాల దృక్పథాన్ని తెలియజేస్తుంది:

నేను ఎక్కడికి వెళ్ళను? ఉత్సవాలు, నృత్యగానాదులు నా హృదయంలోనే సాగుతుండగా వేరే చోటికి వెళ్ళడానికి మనస్కరించడం లేదు. నా మనస్సు తన రెక్కలను ముడుచుకుని నిశ్చలంగా ఉంది. పొంగే హృదయంతో ఒకనాడు చందనాది నైవేద్యాలతో పరబ్రహ్మాన్ని అర్చించడానికి వెళ్ళాను. పరబ్రహ్మం నా హృదయంలోనే ఉన్నాడని నా గురువు తెలియజెప్పాడు. ఎక్కడికి వెళ్ళినా రాయిరప్పలను అర్చించడమే చూశాను. కానీ వాటిలో నీవు ప్రత్యక్షంగా నెలకొని వుండడాన్ని ఇప్పుడు చూస్తున్నాను. వేదాలలో నీ కోసం వృథాగా అన్వేషిస్తున్నారు. ఇక్కడే ఉన్న నిన్ను విస్మరించి, ఎక్కడో వెతుకుతున్నారు. నా పరమగురువూ, ఆనందధామమూ అయిన ఓ ప్రభూ! నా అపజయాలకూ, భ్రమలకూ అడ్డుకట్ట వేశావు. రామానందుడు పరబ్రహ్మంలో మునిగిపోయాడు. కోట్ల కర్మల బంధనాలను నీ మాట మాత్రమే పటాపంచలు చేయకలదు. (Cultural Heritage of India IV.379).

డా.గ్రియర్‌సన్ అంచనా ప్రకారం, రామానంద క్రీ.శ.1299 వ సంవత్సరంలో పుట్టి 1410లో మృతి చెందాడు. అంటే అతడు 111 వర్షాలు జీవించాడు! అతణ్ణి ఉత్తర భారతదేశంలో హిందూమత పునరుజ్జీవనానికి తోడ్పడిన ఒక ఆధ్యాత్మికమైన ఊటబావిగా చెప్పుకోవచ్చు. భక్తి, సామాజిక సమానత్వంతో

కూడిన అతని సందేశం ఉత్తర భారతం అంతా, అతని శిష్యుడు కబీర్ దోహాల ద్వారా ప్రాకింది. కబీర్ జన్మ సంవత్సరం ఖచ్చితంగా చెప్పలేము. కాని పదిహేనవ శతాబ్దపు ప్రజల మీద అతని ప్రభావం చాలా ఉంది. ఆ కాలంలోని ముస్లిమ్, హిందూ ప్రజల మధ్య పరస్పర అవగాహనకు అతడి కవిత్వం ఎంతగానో తోడ్పడింది. బహుశా అతడు కాశీ నగరానికి చెందిన ముస్లిం చేనేత కార్మికుల పెంపకంలో పెరిగినవాడో లేదా వారి సంతానమే అయివుండవచ్చు. ఈ చేనేత పనివారు పూర్వం హిందువులే అయినా తర్వాత ముస్లిం మతధర్మానికి మారి పోయారు. వీరిని రెండు మతాలవారూ చిన్నచూపు చూసేవారు. కాబట్టి మత ధర్మాలలో ఉండే సంప్రదాయాల, క్రమశిక్షణల భారం వీరి మీద ఉండేది కాదు. కబీర్ పెరిగిన ఈ రకమైన వాతావరణం అతని కవితలన్నింటినీ ఎంతో ప్రభావితం చేసింది. అతడు పాఠశాలకు ఎన్నడూ వెళ్ళలేదు. తత్త్వశాస్త్రం చదువుకోలేదు. అతనికి వివాహం అయింది. ఒక కొడుకు, కూతురు ఉండేవారు. కానీ సాంసారిక జీవనం సంతోషంగా ఉండేది కాదు. చేనేత ద్వారానే అతడు తన జీవనభృతిని సంపాదించేవాడు. ఆ నేత పనిలో మునిగి ఉన్నప్పుడే తన కవితలను వ్రాశాడు.

చాలాకాలం అతనికి గురువు ఎవరూ లేరు. స్వామి రామానంద గురించి విన్నాడు కానీ అతడు తనను శిష్యుడిగా అంగీకరించడన్న జంకుతో అక్కడికి వెళ్ళేవాడు కాదు. కానీ ఒకరోజు అతనికి ఒక మంచి ఉపాయం తట్టింది. ప్రతిరోజూ తెల్లవారు ఝామున రామానందుడు స్నానానికై గంగకు వెడతాడని కబీర్‌కు తెలుసు. ఒకరోజు ఆ సమయానికి ముందే అక్కడకు చేరుకుని ఆ మెట్ల మీద పడుకున్నాడు. చీకట్లో కనిపించక, రామానంద అతని శరీరాన్ని కాలితో తాకి, పొరపాటును గ్రహించి, విస్మయంతో 'రామ్, రామ్' అని ఉచ్చరించాడు. కబీర్ లేచి నిలబడి, "గురుదేవా! మీరు నాకు మంత్రాన్ని ఇచ్చి, తమ శిష్యునిగా చేసుకున్నారు. నేను కేవలం ఒక ముస్లిం చేనేత పనివాణ్ణి" అని ఎంతో వినయంగా చెప్పుకున్నాడు. అతని భక్తిశ్రద్ధలకు, వినయవిధేయతలకు ముగ్ధుడైన రామానందుడు అతణ్ణి తన శిష్యునిగా చేసుకుని ఆధ్యాత్మిక జీవనపు రహస్యాలను తేటతెల్లం చేశారు.

అప్పటి నుంచీ పారమార్థికతతో నిండిన జీవితాన్ని కబీర్ గడిపాడు. భగవంతుని నామాన్ని స్మరిస్తూ, కవితలను అల్లడానికి అతని రోజువారీ పనులు ఏమాత్రం అడ్డుపడలేదు. మిగిలిన మహనీయులలాగానే అతడు కూడా అంతులేని ఆధ్యాత్మిక విరహబాధను అనుభవించి, చివరకు భగవత్సాక్షాత్కారాన్ని పొందాడు.

చాలామంది ముస్లింలు, హిందువులు కూడా అతనికి అనుయాయులుగా ఉండేవారు. అప్పట్లో అమలులో ఉన్న సంప్రదాయాలను అతడు ధిక్కరించి, ప్రతివారికీ భగవంతుణ్ణి గురించి బోధిస్తూ, స్థానిక పురోహితులనూ, ముల్లాలనూ, వారివారి పద్ధతులనూ ఆక్షేపించేవాడు. దాంతో రెచ్చిపోయిన హిందువులు, ముస్లింలూ ఇద్దరూ అతనిపై కక్షకట్టి, కాశీ నగరం నుంచి బహిష్కరించారు. అతను తన అనుయాయులతో అనేక ప్రదేశాలు తిరుగుతూ తన శేషజీవితాన్ని గడిపాడు. పండు ముదుసలి వయసు వరకూ అతడు జీవించాడు. ఒక కథ ప్రకారం, అతని మరణం తర్వాత శరీరాన్ని ఎలా ఖననం చేయాలన్న విషయం మీద అతని ముస్లిం, హిందూ భక్తులు వాదించుకున్నారు. కొంత వాదన తర్వాత, అతని శరీరం మీది ముసుగును తొలగించిచూస్తే కేవలం పుష్పరాశి మాత్రం కనిపించిదట!

నీతిమంతమైన జీవితం గురించి అతడు తన కవితలలో నొక్కిచెప్పడాన్ని మనం గమనించవచ్చు. సరళమైన జీవితాన్ని, కాయకష్టం చేయడాన్ని, మానవ సమానత్వాన్ని ప్రోత్సహించి, అతడు స్వమత దురభిమానాన్ని ఖండించాడు. తన గురువువలె భగవన్నామ స్మరణకు ఎంతో ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చాడు. భగవంతుడు ఆయన పేరు అనే శబ్దంలోనే ఉన్నాడని చెప్పేవాడు. దైవం సర్వాంతర్యామి అనీ, చరాచర జీవరాశులలో అంతర్గతంగా ఉంటున్నా, వీటన్నింటికీ అతీతమనీ కూడా అతడు విశ్వసించాడు. సర్వకాలాలలోనూ జీవాత్మకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రుడు కాదగినవాడు పరమాత్మేననీ, స్వచ్ఛమైన ప్రేమ మాత్రమే పరమాత్మను చేర్చగలదనీ అతడు బోధించాడు. కర్మకాండకూ, మత సిద్ధాంతాలకూ ఏమీ విలువ లేదని అతడు నమ్మేవాడు. రామ్, రహీమ్ – శబ్దాలు రెండూ ఒకే భగవంతుని సూచిస్తున్నాయని చెప్పేవాడు. ఆలయాలలో విగ్రహారాధననూ, మసీదులలో బాహ్యాడంబరంతో చేసే ప్రార్థనలనూ అతడు నిరసించాడు. భగవంతుణ్ణి మన హృదయపు లోతులలో మాత్రమే కనుగొనగలమన్న స్పష్టమైన అవగాహనను ప్రతి ఒక్కరూ కలిగి ఉండాలని చెప్పేవాడు. అతడి గీతం ఇలా సాగుతుంది: (Cultural Heritage of India IV.379)

ఒక్క మసీదులోనే అల్లా ఉంటే మరి తక్కిన దేశం మాటేమిటి?
హిందువులు ఆయన విగ్రహంలోనే ఉంటాడంటారు? ఔనా?
హే భగవాన్! రామ్, అల్లా ఏ పేరైనా నీదే కదా?
హే ప్రభూ! మమ్మల్నందరినీ కృపజూడు

హరి దక్షిణంలో ఉంటే, అల్లా పశ్చిమంలో ఉన్నాడా?
హృదయపు పొరలలో వెతుకు, అక్కడే ఉన్నాడు!

సర్వకాల సర్వావస్థలలో నామస్మరణను సాగిస్తూ ఉండమని అతడు మళ్ళీమళ్ళీ నొక్కిచెప్పాడు. సాధన గురించి, సాక్షాత్కారం గురించి ఒక కవితలో ఇలా వివరించాడు: (రామానంద్ టూ రామ తీర్థ్, 26-27)

ఓ సాధూ! సరళమైన భక్తి ఎంతో మేలు
నా స్వామిని కలిసిననాటి నుంచీ మా ప్రేమక్రీడకు అంతులేకుండా ఉంది
కళ్ళూ, చెవులు మూసుకుని నన్ను నేను హింసించుకోను
విప్పారిన నేత్రాలతో, మందస్మిత వదనంతో అతణ్ణి సర్వత్రా చూస్తుంటాను
అతణ్ణే స్మరిస్తుంటాను, చూసే ప్రతివస్తువూ అతణ్ణే జ్ఞప్తికి తెస్తుంది
నేను చేసే ప్రతి పని అతని ఆరాధనగా మారింది
పైకి లేవడం, పడిపోవడం రెండూ ఒకటే అయ్యాయి
జీవితపు వైరుధ్యాలు తొలగిపోయాయి
నేను ఎటు పోయినా అతనూ నాతోటే వస్తాడు
నా శయనం అతనికి సాష్టాంగ నమస్కారం
అతణ్ణి మించి కొలవదగినవారెవరు?
నాదు జిహ్వ అతనిని కీర్తించడం తప్ప మరేమీ ఎరుగదు
నేను నిలుచున్నా, కూర్చున్నా అతడి నామమనే సంగీతం
నా చెవులలో మారుమ్రోగుతూనే ఉంటుంది
కబీర్ చెప్తున్నాడు: నాకు పిచ్చెక్కింది
నా గుండెలలో ఉన్న విషయాన్ని పదుగురికీ చెప్తాను
సుఖదుఃఖాలకు అతీతమైన ఆనంద సాగరంలో ఓలలాడుతున్నాను.

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలోని సారాన్ని అతడు తన కీర్తనల ద్వారా సామాన్య ప్రజానీకానికి చేరవేశాడు. ఎంతో సరళమైన అతడి జీవన విధానం ఎందరికో ఆదర్శప్రాయమైంది. అతణ్ణి కేంద్రబిందువుగా చేసుకుని హిందూ, ముస్లింలు ఐక్యమయ్యారు. ఉత్తర భారతదేశపు సామాజిక జీవనాన్ని, మతపరమైన నమ్మకాలను అతడి కీర్తనలు ఎంతగానో ప్రభావితం చేశాయి. ఉత్తర భారతదేశ మంతటా ఒకే రకమైన సంస్కృతిని అతడు తేగలిగాడు. కేవలం దక్షిణ భారతదేశంలో మాత్రమే విభిన్నమైన సంస్కృతి ఆ రోజులలో కానవచ్చేది.

రామానందుని మరొక శిష్యుడు, కబీర్‌కు వయోజ్యేష్ఠుడు రవిదాస్ లేదా రైదాస్. అతడు వృత్తి చెప్పులు కుట్టడం. కబీర్ లాగా ఇతడు కూడా గృహస్థ జీవితాన్ని గడిపాడు. కాయకష్టం చేసుకుని జీవించేవాడు. ఇతడి వృత్తిని ఆ రోజులలో చాలా నీచంగా పరిగణించేవారు. కబీర్ జీవితంలాగా కాకుండా, ఇతని గృహస్థ జీవితం ఎంతో ప్రశాంతంగా సాగిపోయింది. కబీర్ కవితలలో కనపడ్డట్లు, ఇతని కవితలలో పరుషమైన విమర్శలు ఉండేవికావు. అవి ఉన్నతమైన ప్రేమ భక్తితో నిండిపోయి, అతడి ఉన్నతమైన మనఃస్థితిని ప్రతిబింబిస్తూ ఉండేవి. సమాజంలో అతని వృత్తికి ఏమాత్రం గౌరవం లేకపోయినా, అతని పేరు ప్రఖ్యాతులు ఉత్తర భారతదేశం అంతటా వ్యాపించాయి. లక్షలమంది నిమ్నకులస్థులు అతని వలన ప్రేరణ పొంది, అతని అనుయాయులుగా మారారు. వైష్ణవులలో అతని అనుయాయులు రైదాసీయులు అనే ప్రత్యేక శాఖగా మారారు. వీరి సంఖ్యాబలం రామానందీయులు, కబీర్ పంథీయుల తర్వాత ఉంటుంది.

రామానంద, కబీర్ వంటి స్వభావమే కల మరొక ఉత్తర భారతదేశపు మహనీయుడు గురు నానక్ (1469–1538). అతడు సిక్కు మతాన్ని స్థాపించాడు. లాహోర్ పట్టణపు శివార్లలో ఉన్న గ్రామంలో, క్షత్రియకులంలో అతడు జన్మించాడు. అతడి తండ్రి ఆ గ్రామానికి గణకునిగా వ్యవహరిస్తూ, వ్యవసాయం కూడా చేసే వాడు. బాల్యంలో అతడు పాఠశాలకు వెళ్ళి తన మాతృభాషతో పాటు, హిందీ, పర్షియన్ భాషలను చక్కగా నేర్చుకున్నాడు. ఆ రోజులలోనే ధార్మికత్వంతో మెలుగుతూ, ధ్యానసాధన కూడా చేసేవాడు. ఇతడి పారమార్థిక పోకడలను గమనించిన తండ్రి ఇతని దృష్టి మళ్ళించడానికి, వ్యవసాయపు పనులనూ, కొద్దిపాటి వ్యాపారపు పనులనూ అప్పజెప్పాడు. కానీ అతని మనస్సు మాత్రం ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనలలో మునిగిపోయి ఉండేది. తన తండ్రి ఆదేశాలకు వ్యతిరేకంగా అతడు మరింత సమయాన్ని పారమార్థిక చింతనకూ, ధ్యానానికీ వెచ్చించసాగాడు.

అతనికి వివాహం చేశారు. ఇద్దరు సంతానం పుట్టారు. కానీ సంసారపు పనులను పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేసి, అడవులలో ఏకాంతంగా కాలం గడిపేవాడు. బంధువులు ఒక ముస్లిం జిల్లా అధికారి క్రింద ఒక చిరుఉద్యోగిగా అతణ్ణి చేర్చారు. మర్దన అనే ముస్లిం ప్రాణస్నేహితుడు ఇతణ్ణి సేవిస్తూ, ఇతనితో పాటే ఉండ సాగాడు. కాలక్రమేణా వీరితోపాటు మరికొందరు చేరారు. వీరందరూ కలిసి తీరిక సమయాలలో భజనలు, కీర్తనలు పాడేవారు. చివరకు నానక్ సర్వాన్నీ త్యజించి,

తన సంపదను పేదలకు పంచిపెట్టి, తన ప్రాణస్నేహితుడైన మర్దనతో కలిసి ఉత్తర భారతదేశం అంతా పర్యటించాడు. సాధుపురుషులను కలుసుకుంటూ, ఏకాంతంలో ధ్యానసాధన చేస్తూ వారిరువురూ కాలం గడిపారు. ఈ కాలంలో కబీర్ దక్షిణ భారతపు నవీన ధార్మికోద్యమాల చేత ప్రభావితం అయ్యాడు. అతడు మక్కా నగరాన్ని కూడా దర్శించి, అరబ్బు దేశాలలోని ముస్లిం ధర్మోపదేశకులను కలుసుకుని, వారితో చర్చలు జరిపాడని చెపుతారు. పన్నెండేళ్ళ తర్వాత తిరిగి పంజాబ్ ప్రాంతానికి చేరాడు. ఆ కాలంలోనే బాబర్ భారతదేశం మీదకు దండెత్తి వచ్చాడు. ఆ చక్రవర్తి తన ఖైదీలను కొంత మెరుగుగా, జాలిగుండెతో చూడడానికి కారణం నానక్ ప్రభావమేనని చెపుతారు.

తన జీవితపు చరమదశలో సన్న్యాస జీవితానికి స్వస్తి చెప్పి, తన కుటుంబంతో పాటు అతడు నివసించాడు. అతని ఖ్యాతి అనేక ప్రాంతాలకు ప్రాకింది. ఎంతోమంది అతడి సామూహిక ప్రార్థనలకు హాజరయ్యేవారు. వారిచ్చిన కానుకలను పేదల సేవలో ఖర్చు చేసేవాడు. కబీర్ వలె నానక్ కూడా భగవంతుడు నిరాకారుడని ప్రచారం చేశాడు. భగవంతుడు నిరాకారుడని విశ్వసించినా, అతణ్ణి ఇష్టదైవంగా అర్చిస్తూ, 'హరి' అన్న పేరుతో పిలిచేవాడు. పుస్తక పాండిత్యం కంటే హృదయపవిత్రతకు ఎంతో ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చేవాడు. వారిరువురూ కులవివక్షతను నిరసించి, సరళమైన జీవితాన్ని గడపాలని నొక్కివక్కాణించారు. నానక్ భగవన్నామ స్మరణకు ఎంతో ప్రాధాన్యతను ఇచ్చాడు. తన వార్ధక్యంలో 'జప్‌జీ' అనే దీర్ఘమైన పద్యాన్ని వ్రాశాడు. దీన్ని సిక్కులు ఇప్పటికీ ఉషోదయకాలంలో పఠిస్తారు. ఈ పద్యం నుంచి కొన్ని పంక్తులు:

అతడి నిజమైన పేరు ఓమ్
విశ్వాన్ని సృజించి, విశ్వమంతటా వ్యాపించి ఉన్నాడు
అతడు ద్వేషాలకూ, భయాలకూ అతీతుడు
ఆద్యంతరహితుడు, స్వయంభువు...
సత్యం అతడికి మరో పేరు
పట్టువిడవకుండా ప్రేమతో పిలిస్తే
కామితార్థాలను ప్రసాదిస్తాడు
ఆయనకేమి తిరిగి ఇవ్వగలం...
ఆయన సన్నిధిని చేరడానికి

ఆయన విని దయ తలచడానికి
ఆయనను ఏ పేరును తలుస్తూ ఉండాలి?
ఓ నానక్ ఈ మాట విను
ఆయన కృప వలనే ఆయన కనిపిస్తాడు
తక్కిన పద్ధతులు చెప్పేవారివన్నీ చిలుకపలుకులు.

వివేకానందస్వామి శ్రీరామకృష్ణులు ఎదుట మరొక నానక్ గీతాన్ని ఆలపించే వారు. ఆ గీతం వివరాలు: ఒకసారి పూరీ జగన్నాథాలయంలో, సాయంసంధ్యా సమయపు ఆరతిని నానక్ చూడబోయాడు. కానీ పూజారులు అనుమతి ఇవ్వలేదు. దాంతో ఆలయం బయటనే కూర్చొని ఈ గీతాన్ని ఆలపించాడు:

నీలి గగన పళ్లెమందు నిలచి జ్యోతులూ
కాంతులీని వెలుగుచుండె సూర్యచంద్రులూ
మిణుకు మిణుకు మనుచు వెలుగు రత్నతారలూ
నీదు చకిత రూపమునకు తొడుగు ఉడుపులూ
మంద గమనముననుు వీచు మలయ పవనమూ
పరిమళంబు గొలుపు మధుర ధూపధూమమూ
ఇందు నందు సోకుచున్న పిల్లగాలులూ
నీదు చకిత రూపమునకు చామరంబులు
శుభ్రమైన పూలతోట కానుపించునూ
సర్వముననుు వెలుగు దీపశిఖల వోలెనూ
జనన మరణములను తొలగద్రోయు ఓ ప్రభూ!
ఎంత అద్భుతంబు నీకు జరుగు అర్చనా
వ్యోమమందు ఉద్భవించు ప్రణవనాదమూ
మరల మరల మారు మ్రోగు భేరివాద్యమూ
నాదు మనసు పగలు రాత్రి సుధను గోరును
వాసుదేవు దివ్య చరణ కమల మందును
కురియుమయ్య నీదు పరమ కరుణ వర్షమూ
దప్పిగొన్న నానకు పై పురుషోత్తమా!
పరమపూజ్యమైన నీదు పుణ్యానామమూ
అగును గాక దివ్యమైన అతని గేహమూ

నానక్ ఒక హిందూ మహాత్మునిగానే జీవించి మరణించాడు. కానీ అతని మరణం తర్వాత అతని అనుయాయులు మిగిలిన సిక్కు గురువుల నేతృత్వంలో నూతన మతాన్ని ఆవిష్కరించారు. అదే సిక్కు మతం. పంజాబ్ ప్రాంతంలో నానక్ ప్రభావం ఇప్పటికీ సజీవంగా ఉందని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు.

పదహారవ శతాబ్దపు అగ్రగణ్యుడైన మరొక మహనీయుని గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము. అతడే తులసీదాస్. ఉత్తర, మధ్య భారతదేశాలలో అతడు వ్రాసిన రామచరిత మానస్ ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందింది. ఆ ప్రాంతాలలో ఆ గ్రంథపు ప్రతిలేని ఇల్లు ఉండదని చెప్పడం అతిశయోక్తి కాదు. ఆ గ్రంథం మూడు వందల సంవత్సరాల నుంచి కోట్లాది భారతీయుల నైతిక, ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని ప్రభావితం చేస్తూ వస్తోంది. పరివ్రాజక సాధువులు, గ్రామాలలోని పండితులు తులసీరామాయణాన్ని చెప్తుండగా, పూర్తిగా నిమగ్నమై ఉంటున్న గ్రామస్తులను ఈనాటికీ ఆ ప్రాంతాలలో చూడవచ్చు.

ఉత్తర భారతదేశంలోని మారుమూల కుగ్రామంలో, క్రీ.శ.1532వ సంవత్సరంలో అతడు జన్మించాడు. అతడు పుట్టిన వెంటనే 'రామ్' అనే శబ్దాన్ని ఉచ్చరించాడని ప్రతీతి. దీన్ని దుశ్శకునంగా భావించి అజ్ఞానులైన అతని తల్లిదండ్రులు ఆ పిల్లవాణ్ణి దైవాధీనానికి వదలివేశారు! నరహరిదాస్ అనే మహనీయుడు, భగవదాజ్ఞపై అతణ్ణి పెంచి పెద్దచేశాడు. తర్వాత కాలంలో తన గురువు, పెంచిన తండ్రి అయిన నరహరిదాస్‌కు ఇలా నివాళులు అర్పించాడు:

నా గురుదేవుని పాదపద్మాలకు నమస్సులు
దయాసాగరుడైన ఆ 'హరి'
'నర'రూపంలో నన్ను గాచాడు
అతని వాక్కులు జ్ఞానకిరణాలు
తిమిరాన్ని పారద్రోలుతాయి.

'శేష సనాతన' అనే సాధువు వద్ద వేదవేదాంగాలను పదిహేను సంవత్సరాల పాటు అతడు అభ్యసించాడు. రత్నావళి అనే మహిళతో అతనికి వివాహం జరిగింది. ఒక కుమారుడు జన్మించాడు. అతడు భార్యపట్ల మితిమీరిన మమతానురాగాలు కలిగివుండేవాడు. ఒకసారి అతడు ఇంటికి వచ్చినపుడు ఆమె పుట్టింటికి వెళ్ళిందని తెలిసింది. అతను ఏమాత్రం తాళలేక తానూ అత్తింటికి బయలుదేరి ఆమెను చేరుకున్నాడు. అతని వెర్రి ప్రేమను చూసి, విసుగుచెందిన

భార్య, “నా శరీరం పట్ల ఎందుకింత వ్యామోహం? ఏముంది దీన్లో? రక్తమాంసాలు తప్ప! ఈ ప్రేమలో సగం ప్రేమను శ్రీరాముని పట్ల చూపితే ఈ కష్టాలన్నీ ఈడేరి, ముక్తి లభించేది కదా!” అంది. ఈ కఠోరమైన వాక్కులు అతనిలోని జ్ఞానాన్ని మేలుకొలిపాయి. ప్రపంచమూ, ప్రాపంచిక సంబంధాలూ మూన్నాళ్ళ ముచ్చట్లని అవగతం అయింది. పరమాత్మ శ్రీరామునిగా వ్యక్తీకరించుకున్నాడనీ, ఆయన చేతిలో ఉపకరణంగా మారడమే తన జీవితగమ్యమనీ బోధపడింది. సర్వాన్నీ త్యజించి తీర్థయాత్రలకు బయలుదేరి, రామేశ్వరం, ద్వారక, పూరీ, బదరీనాథ్‌లను దర్శించాడు. చివరకు వారాణాసిలో స్థిరపడ్డాడు. తర్వాతకాలంలో ఒకటి రెండు తీర్థయాత్రలు చేసినా, ఎక్కువ కాలం కాశీనగరంలోనే ఉండేవాడు. కాశీలో శ్రీరాముణ్ణి మనసారా అర్చిస్తూ, ఆయన దర్శనం కోసం ఎంతో వ్యాకుల పడేవాడు. చివరకు రామభక్తుడైన హనుమంతుని సహాయంతో శ్రీరామ దర్శన భాగ్యం లభించింది. తన హృదయంలోనే శ్రీరాముణ్ణి చాలాసార్లు దర్శించుకున్నాడు. ఒకసారి అశ్వారూఢుడైన రాకుమారునిగా శ్రీరాముడు దర్శనమిచ్చాడు. ఆ దర్శనపు పారవశ్య స్థితిలో బాహ్యప్రపంచాన్ని మరచిపోయి, అతడు మూడు రోజులు ఉండి పోయాడని చెపుతారు. మరొకసారి తోటిపిల్లలతో సరయూనది ఒడ్డున ఆడుతున్న రాజకుమారునిగా ఇంకొక మనోహరమైన దర్శనాన్ని కలిగించాడు.

బృందావనంలో శ్రీకృష్ణుని మూఢభక్తుడు ఒకడు, “శ్రీకృష్ణావతారమే సర్వోత్కృష్ట మైనది. శ్రీరాముడు పాక్షికమైన అవతారం మాత్రమే” అని తులసీ దాస్‌ను ఎద్దేవా చేస్తూ చెప్పాడు. తనదైన రీతిలో తులసీదాస్, “దశరథ నందనుని ప్రేమతో నా హృదయం నిండిపోయి ఉంది. అసామాన్యమూ, మనోజ్ఞమూ అయిన అతని సౌందర్యాన్ని నేను మనసారా శ్లాఘిస్తున్నాను. నీవు శ్రీరాముడు అవతార పురుషడని చెప్పి అతని పట్ల నా గౌరవాన్ని పదింతలు చేశావు” అని సమాధానం చెప్పాడు.

జనులలో రామభక్తిని పెంపొందించడానికి అతణ్ణి పరికరంగా భగవంతుడే ఉపయోగించుకున్నాడని చెప్పవచ్చు. అతనికి లభించిన అపూర్వమైన దర్శనాల ద్వారా పరమాత్మే శ్రీరామునిగా అవతరించాడన్న విషయం అతడికి చక్కగా తేట తెల్లమయింది. ఆ దర్శనభాగ్యం వలన తన తోటిజనుల పట్ల అంతులేని ప్రేమ, జాలి అతనిలో ఉదయించాయి. తన భాగ్యాన్ని ఇతరులకూ పంచాలని ఆతురత జనించింది. ఈ విషయాన్ని అతని జీవితంలోని పలు సంఘటనలే కాక, అతడు

వ్రాసిన రామచరితమానస్ కూడా ప్రతిబింబిస్తుంది. అతని రెండవ గ్రంథం 'వినయపత్రిక'ను వ్రాయడానికి దారితీసిన పరిస్థితులు కూడా అతనిలో పొంగి పొరలిన ప్రేమను నిరూపిస్తాయి.

ఒకసారి ఒక హంతకుడు వారణాసికి తీర్థయాత్రగా వచ్చాడు. "రామభక్తి కోసం, హంతకుడనైన నాకు పట్టెడన్నం పెట్టండి" అని అతడు అరవసాగాడు. తన ఇష్ట దైవాన్ని తలుస్తూ అతడు పలికిన ఆ పలుకులు విన్న తులసీదాస్ కరిగిపోయి, అతణ్ణి తన ఇంటికి పిలిచి అతడికి రామప్రసాదం పెట్టాడు. ప్రసాదం తిన్న అతణ్ణి ఇక పవిత్రునిగా ప్రకటించాడు. కాశీలోని మతఛాందసులైన బ్రాహ్మణులు, "అతని పాపం ఎలా పరిహారమైంది?" అని వాదనకు దిగారు. "మీరు చదువుతున్న మత గ్రంథాలను మరోసారి చదివి, భగవంతుని దివ్యనామ మహిమను అర్థం చేసుకోండి" అని తులసీదాస్ జవాబిచ్చాడు. వారు సంతృప్తి చెందక మరేదైనా దృష్టాంతరం చూపాలన్నారు. విశ్వనాథాలయంలోని నందీశ్వరుడు ఆ హంతకుని చేతుల మీదుగా ఆహారం తీసుకుంటే సరిపోతుందని వారు తీర్మానించారు! ఆ హంతకుణ్ణి దేవాలయానికి తీసుకుని వెళ్ళగా విగ్రహంలో ఉన్న నందీశ్వరుడు నిజంగానే అతడి చేతుల మీదుగా భుజించాడు! భక్తుడు మనఃస్ఫూర్తిగా పశ్చాత్తాప పడితే, భగవానుడు క్షమిస్తాడని తులసీదాస్ ప్రకటించాడు. పాపానికి ప్రతిరూపమైన కలిపురుషుడు, ఒకసారి తులసీదాస్‌ను మ్రింగబోయాడు! తులసీదాస్ హనుమంతుణ్ణి ప్రార్థించాడు. హనుమంతుడు దర్శనమిచ్చి, శ్రీరామునికి అర్జీ పెట్టుకోమని సలహా ఇస్తాడు. ఆ జగదభిరాముణ్ణి కీర్తిస్తూ వ్రాసిన గ్రంథమే వినయపత్రిక.

తన పూర్వాధికారి రామానందుని వలె తులసీదాస్ కూడా సామాన్య జనుల ఉపయోగార్థం వ్యావహారిక భాషలో రచించాడు. సంస్కృత పండితులు ఈ విషయంపై అతణ్ణి విమర్శించేవారు. ఒకసారి ఒక సంస్కృత పండితుడు అతడి వద్దకు వచ్చి, "మీరు సంస్కృతంలో పండితులు. అలాంటప్పుడు అశ్లీలమైన గ్రామ్య భాషలో ఎందుకు రచిస్తారు" అని ప్రశ్నించాడు. తులసీదాస్, "నేను వ్యవహార భాషలో రచించడం దోషపూరితం కావచ్చు. కానీ మీరు సంస్కృతంలో చేసే 'నాయికా-వర్ణన' (శృంగారవర్ణన)ల కంటే చాలా నయం" అని జవాబిచ్చాడు. ఆ పండితుడు మరింత వివరణ కోరాడు. తులసీదాస్, "ఒక రత్నఖచితమైన బంగారుపాత్రలో కాలకూట విషం, మరొక మృణ్మయమైన మట్టిపాత్రలో అమృతం

ఉండి, మీరు వాటిలో ఒకదాన్ని ఎంచుకోవలసివస్తే ఏం చేస్తారు? దేన్ని స్వీకరిస్తారు?" అని వివరించాడు!

రామచరితమానస్ ఉపోద్ఘాతంలో హిందీ భాషలో తాను ఎందుకు వ్రాస్తున్నాడో ఈ విధంగా వివరించాడు:

ఒక విషయం నాకు ఖచ్చితంగా తెలుసు... (హిందీలో వ్రాయడం వలన) మంచి హృదయం కలవారు ఆనందిస్తారు. మూర్ఖులు ఎగతాళి చేస్తారు. నేను ఉపయోగించిన పామర జనుల భాష, నా రసపోషణ హాస్యాస్పదం కావచ్చు. వాటి వలన ఎవరైనా నవ్వినా అది నా దోషం కాదు. నిజమైన భక్తి పట్ల అవగాహన లేక పోతే, నేను వ్రాసిన కథ రసహీనంగా తోస్తుంది. కానీ హృదయంలో భక్తిప్రపత్తులు కలవారికి ఈ రఘువీరుని చరిత్ర సుమధురంగా ఉంటుంది.

ఒకసారి కొందరు దొంగలు అతని ఇంట్లోకి జొరబడ్డారు. కానీ ఒక నల్లని యువకుడు, విల్లు బాణాలు ధరించి ఆ ఇంటికి కాపలా కాయడాన్ని వారు గమనించారు. వారు ఎటువైపు వెళ్ళాలనుకున్నా, ఆ కాపలాదారు కనిపెడుతూ, వారిని శిక్షిస్తానని బెదిరించసాగాడు. వారు భయపడ్డారు. తెల్లవారగానే తులసీదాస్ వద్దకు వచ్చి, మీ ఇంట్లో ఉన్న ఆ నల్లని అబ్బాయి ఎవరని అడిగారు. ఆ ప్రశ్న విన్న తులసీదాస్ చలించిపోయాడు. రఘునందనుడే కాపలాదారుగా వారికి కనిపించాడని అతనికి అర్థమైపోయింది. తన సంపద మొత్తాన్నీ ఆ దొంగలకు పంచాడు. శ్రీరాముని దర్శనభాగ్యం చేత, తులసీదాస్ అనుగ్రహభాగ్యం చేత, ఆ దొంగలలో కూడా మార్పు వచ్చింది. వారు అతని వద్దే ఆధ్యాత్మికోపదేశం పొంది, భక్తి, పవిత్రతలతో నిండిన జీవితాలను గడిపారు.

ఒకసారి తులసీదాస్ ప్రయాణం చేస్తున్నపుడు, ఒక మహిళ ఇంట్లో బస చేయవలసి వచ్చింది. ఆ మహిళ అతని వంటకు కావలసిన కొన్ని సుగంధ ద్రవ్యాలను ఇవ్వజూపింది. తులసీదాస్ తన సంచిలో అవన్నీ ఉన్నాయని బదులిచ్చాడు. తర్వాత మరికొన్ని వస్తువులను తీసుకోమని కోరింది. అవన్నీ కూడా తన సంచిలోనే ఉన్నాయని అతడు చెప్పాడు. ఆ మహిళ, "బాబాజీ, మీ సంచిలో ప్రతివస్తువుకూ స్థానం ఉంది. కానీ మిమ్మల్నే కొలిచే మీ భార్యకు మాత్రం చోటులేదు," అని పలికింది. ఇంతకీ ఆమె ఎవరు? తన మాటలతో అతని జీవితాన్ని మార్చివేసిన అతని భార్యే! ఆమె అతణ్ణి గుర్తుపట్టింది. కానీ అతడు గుర్తించలేక పోయాడు. ఆమెను అపరిచితురాలిగానే చూశాడు!

పెక్కు సంఘటనల ద్వారా, భగవత్సాక్షాత్కారమే జీవితగమ్యంగా భావిస్తూ అతడు జీవించాడని మనం విశదం చేసుకోవచ్చు. అంతేకాక ఇతరులను కూడా సాక్షాత్కారం వైపు మనశ్శరీరాలతో హృదయపూర్వకంగా పరిశ్రమించమని అతడు ప్రోత్సహించిన తీరు నిరుపమానం.

జహంగీర్ చక్రవర్తికి కూడా తులసీదాస్ పట్ల ఎంతో గౌరవం ఉండేది. ఒకసారి పెద్ద మొత్తంలో ధనాన్ని అతనికి ఇవ్వబోయాడు. "భగవంతుని పట్ల భక్తిప్రపత్తులను కోరుకునేవారు మరేమీ కోరరాదు. ధనం గురించి, దాని పరిరక్షణ గురించి, చేసే ఆలోచనలు మనస్సును మకిలం చేస్తాయి. భగవద్ధ్యానానికి అవి ఆటంకాలు," అని అతడు తిరస్కరించాడు.

మరొకసారి జహంగీర్ తన సలహాదారు, మంత్రి అయిన బీర్బల్ చాలా తెలివిగలవాడని తులసీదాస్ వద్ద మెచ్చుకున్నాడు. తులసీదాస్, "అలా కావచ్చు. కానీ, తాత్కాలికమే అయినా, ఈ అమూల్యమైన శరీరాన్ని పొందిన మనం, భగవత్సాక్షాత్కారానికి ప్రయత్నించకపోతే మన కన్నా మూర్ఖులు మరి లేనట్టే. అతడు సరసోక్తులలో దిట్ట, సందేహం లేదు. కానీ అంతమాత్రాన జ్ఞానం ఉన్నట్టు కాదు. భగవదనుభూతి మాత్రమే మనకున్న జ్ఞానాన్ని సూచిస్తుంది," అని వివరించాడు.

మహారాజా మాన్‌సింగ్, అతని సోదరుడు, తక్కిన రాజకుటుంబీకులు అతణ్ణి దర్శించుకునేవారు. అతని పట్ల ఎంతో మాన్యత చూపేవారు. ఇంతకు పూర్వం ఎవరూ పట్టించుకునేవారే కాదు, ఇప్పుడేమో గొప్పగొప్పవాళ్ళందరూ మిమ్మల్ని చూడడానికి ఎందుకు వస్తున్నారని ఒక భక్తుడు అతణ్ణి అడిగాడు. తులసీదాస్, "ఇదివరకు నేను భిక్షాటనకు వెడితే గుడ్డిగవ్వ కూడా వేసేవారు కాదు. నన్ను కావాలనుకునేవారే లేరు. కానీ, దీనదయాళువైన శ్రీరాముడు నన్ను ఒక అమూల్యమైన రత్నంగా మార్చివేశాడు. ఇప్పుడు రారాజులు కూడా నాకు పాదపూజ చేస్తున్నారు. అది రాముడు లేనికాలం. ఇది రాముడు నా సహచరుడుగా కొనసాగుతున్న కాలం," అని జవాబిచ్చాడు.

వినయపత్రిక గ్రంథంలో తాను ఎలా మాయ నుంచి మేల్కొన్నాడో, ఎలా సాధన చేయాలనుకుంటున్నాడో వివరించాడు:

నేటి దాకా వ్యర్థమైన విషయాలతో కాలం గడిపాను.

రాముని దయ చేత నేడు నిద్ర మేల్కొన్నాను

ఇక మాయను నాజోలికి రానివ్వను
రామనామపు కృపను పొందాను.
నా హృదయానికి హత్తుకుని క్షణం కూడా వదలను
నా మనస్సులో ప్రభువు సుందరరూపాన్ని దర్శిస్తాను
ఈ ప్రపంచపు మాయ చాలాకాలంగా మోసం చేస్తోంది నన్ను
ఇంద్రియాలకు బానిసగా మార్చిన దాన్ని ఇక దరిజేరనివ్వను
ప్రభువు పాదాల చెంద మధుపంబునై అమృతాన్ని గ్రోలుతాను
మరి నా మనస్సుని అటునిటు పోనివ్వను

భగవన్నామం పట్ల తనకున్న అఖండ విశ్వాసాన్ని మరొక కీర్తనలో ఇలా వెలిబుచ్చాడు:

తనకు నచ్చిన సాధనను చేసే స్వేచ్ఛ అందరికీ ఉంది
కర్మ, జ్ఞాన, ఉపాసన – వీటన్నింటి కంటే
ఏది కావాలన్నా సరే ఒసగే
నీ నామజపమే నా పాలిటి కామధేనువు
వేదాలలో చెప్పబడిన ముక్తిమార్గాలన్నీ మంచివే
కానీ నేను నీ నామాన్నే శరణువేడుతాను
మరేదీ కోరను గాక కోరను
నీ నామజప మకరందాన్ని రుచి చూశాను
ఇహపరాలలోనూ కామితార్థదాయిని నీ నామం
తక్కినవారు దేన్ని ఇష్టపడినా, నమ్మినా
నేను మాత్రం రామనామమే నా మాతాపితలంటాను
శంకరుని మీద ప్రమాణం చేసి
తులసీదాస్ నిజం చెపుతున్నాడు:
నీ నామ జపంలోని మంచిని మాటలలో చెప్పలేను.

తనలోని శుద్ధభక్తిని తులసీదాసు ఈ కీర్తనలో వ్యక్తీకరించాడు:

నా మొరాలకించేది నీవు తప్ప మరెవరు
నిన్ను విడిచి నేను సింహాసనం ఎక్కాలనుకుంటున్నాను – ఎంత విచిత్రం?
ఎంతో కాలం యమయాతనలు పొందాను, ఎన్నో జన్మలెత్తాను
నీ నామం అర్థ–కామ–మోక్ష–ప్రదాయిని

అయినా నేను వాటిని కోరను
జన్మజన్మలకు నీ చేతిలో కీలుబొమ్మనై ఉండాలనేదే నా కోరిక
నీ పాదాలను స్పృశించే శిలగా నన్ను చేసివేయి.

ఇప్పుడు అతడి ప్రఖ్యాత గ్రంథం రామచరితమానస్, వ్రాయబడిన నేపథ్యాన్ని గురించి తెలుసుకుందాము. ఆదికవి వాల్మీకి వ్రాసిన రామాయణాన్ని అనుసరించి వ్రాయబడినా, రామచరితమానస్ ఆధ్యాత్మ రామాయణానికి దగ్గరగా సాగుతుంది. ఈ కావ్యంలో ప్రేమోద్వేగంతో నిండిన భక్తిని అడుగడుగునా మనం గమనించవచ్చు. ఇందులో పరమశివుడే పార్వతీదేవికి శ్రీరాముని కథను వినిపిస్తాడు. హిమాలయాలలో, శివుని నివాసమైన కైలాస పర్వతం దగ్గరలో మానస సరోవరం అనే పేరుగల గొప్ప సరస్సు ఉంది. మొట్టమొదట రామచరితమనే భావనతో ఆ గొప్ప సరస్సును శివుడు తన మనస్సులో కల్పన చేశాడు. అందువలన ఆ సరస్సు ఎవరికీ కనిపించేది కాదు. సర్వమానవాళి సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని, ఒకసారి పార్వతీదేవి రామతత్త్వాన్ని గురించి శివుణ్ణి ప్రశ్నించింది. ఆమెకు జవాబిస్తూ, శివుడు రామతత్త్వాన్ని బహిర్గతం చేసినప్పటి నుంచీ ఆ సరస్సు కూడా అందరికీ కనిపించడం మొదలుపెట్టింది. ఉపనిషత్తుల లోని ముఖ్యశ్లోకాలను, భగవద్గీతను, భాగవతాన్ని కూడా హిందీలోకి అనువదించి, తులసీదాస్ తన రామాయణంలో కూర్చాడు. ఈ విధంగా సంస్కృత శ్లోకాలలో దాగివున్న పారమార్థిక సత్యాలను సామాన్య ప్రజానీకానికీ, సంస్కృతం రాని ఉన్నత వర్గాల వారికీ అందుబాటులోకి తెచ్చాడు. అతణ్ణి వాల్మీకి అవతారంగా ప్రజలు విశ్వసిస్తారు. భక్తి అగాధపు లోతులలో సాగే అతని రచనలో, మానవీయ సంబంధబాంధవ్యాల చిత్రీకరణలో అతడు వాల్మీకిని అధిగమించాడని ప్రతీతి.

రామచరితమానస్ మొదటి పంక్తులలో పార్వతీదేవి, శివుణ్ణి ఇలా ప్రశ్నిస్తుంది:

పరమసత్యాన్ని ఎరిగిన మహాత్ములు
పరబ్రహ్మమే శ్రీరాముడంటారు
దశరథ నందనుడే ఈ రాముడా?
అఖండమూ, ఆద్యంతరహితమూ,
నిరాకారమూ అయిన పరబ్రహ్మం
మానవమాత్రుని పుత్రుడెలా అవుతుంది?

శివుడు సమాధానమిస్తాడు:
నిరాకార బ్రహ్మానికీ, సాకార బ్రహ్మానికీ
భేదమేమీ లేదు సుమా!
నిరాకారమూ గుణరహితమూ
అగోచరమూ అయిన పరబ్రహ్మమే
భక్తుల పట్ల ప్రేమతో రూపుదాలుస్తాడు!

శ్రీరాముని రూపుధరించిన పరమాత్మ సకల జీవరాశులలో నెలకొని ఉన్నాడని బాలకాండలో తులసీదాసు పేర్కొంటాడు:

చైతన్యరహితమూ, చైతన్యసహితమూ
అయిన చరాచర సృష్టిలో ఎందెందు
వెతికి చూసినా అంతా రామమయం
ఆ రామునికి నమస్సుమాంజలులు!
తులసీదాస్ ఈ విధంగా ప్రకటించాడు:
జీవుడు నిస్సందేహంగా పరబ్రహ్మ అంశే
అవ్యయుడు, చైతన్యస్వరూపుడు, పవిత్రుడు
మాయా ప్రభావం చేత తన నిజతత్త్వాన్ని మరచి
పంజరపు చిలుకలా మారాడు
అహంకారంతో నిండిన జీవాత్మ
మాయ చెప్పుచేతలలో ఉన్నట్టే
సకల గుణాల సాగరమైన ఆ మాయ
భగవంతుని ఆధీనంలోనే ఉంది!

మరి జీవాత్మ ఏ మార్గాన్ని అనుసరించి పరమాత్మను చేరుకోవాలి? అన్న ప్రశ్నకు భక్తిమార్గమే ఉత్తమమైనదని తులసీదాస్ వక్కాణిస్తాడు:

రెండు పక్కలా పదునువున్న కత్తి వంటిది జ్ఞానమార్గం
కన్నుమూసి తెరిచేలోగా ఈ మార్గం నుంచి పడిపోవచ్చు
జనన మరణ సంసారచక్రానికి కారణమైన అజ్ఞానం
భక్తి అనే సాధనం ద్వారా సులభంగా నాశనమవుతుంది

భగవన్నామస్మరణను అతిముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మికసాధనగా అతడు ప్రకటించాడు. కలియుగంలో రామనామస్మరణ అన్ని కోరికలనూ తీరుస్తుంది.

దుష్టత్వాన్ని రూపుమాపుతుంది. విషాన్ని అమృతంగా మారుస్తుంది. రామనామం బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుల స్వరూపం. వేదాలలోని జ్ఞానానికి రామనామమే ఆద్యం, అద్వితీయం అని తులసీదాసు కొనియాడాడు.

భక్తిమార్గంలో పరాకాష్ఠగా భక్తుడు పరమాత్మకు ఆత్మసమర్పణ చేస్తాడు. మామూలు మనుష్యులమైన మనం అహంకారపూరితమైన జీవనాన్ని సాగిస్తుంటాము. కానీ భక్తుడు తన ఆలోచనలకూ, కర్మలకూ పరమాత్మనే కేంద్రంగా చేసుకుంటాడు. తన మనశ్శరీరాలనూ, ఆత్మనూ పరమాత్మకే సమర్పిస్తాడు. అప్పుడు అహంకారం మరణిస్తుంది. భక్తుడు తనకూ పరమాత్మకూ మధ్య అనాది నుంచీ ఉన్న సంబంధాన్ని గుర్తెరుగుతాడు.

దేహబుద్ధ్యా తు దాసోఽస్మి జీవబుద్ధ్యా త్వదంశకః ।
ఆత్మబుద్ధ్యా త్వమేవాహం ఇతి మే నిశ్చితా మతిః ॥

దేహభావంతో ఉన్నప్పుడు దేవుని సేవకునిగానూ, జీవాత్మభావంతో ఉన్నప్పుడు పరమాత్మ అంశగానూ, ఆత్మభావంలో ఉన్నప్పుడు తానే పరమాత్మననీ భావించుకోవాలని వివరించే, అతని శ్లోకం మనకు ఉండవలసిన దృక్పథాన్ని చక్కగా చెపుతుంది. ఈ శ్లోకాన్ని అక్షరాలా అతడు ఆచరించి చూపాడు. దశరథనందనుడే చరాచర సృష్టిలో నిండివున్న పరమాత్మ అని విస్పష్టంగా అవగాహన చేసుకున్నాడు.

రామానంద, కబీర్, నానక్ వలె అతడు కొత్త మతశాఖను కనుగొనలేదు. శ్రీరాముణ్ణి మహోన్నతమైన ఆదర్శమూర్తిగా నిలబెట్టడంలో అతడు సఫలీకృతుడయ్యాడని చెప్పవచ్చు. మహమ్మదీయ పరిపాలన వలన, కుల వ్యవస్థ పెచ్చరిల్లడం వలన ఆ రోజులలో హిందూ సమాజం పెక్కు శాఖోపశాఖలుగా చీలిపోయింది. అటువంటి సమాజానికి ఒక కొత్త ఆశాపూరితమైన దృక్పథాన్ని, ఉద్వేగపూరితమైన ఏకత్వాన్ని తీసుకువచ్చిన ఘనత అతనిదే.

ఉత్తర భారతదేశంలోని భక్తి ఉద్యమంలో రెండు శాఖలున్నాయి. వాటిలో ఒక శాఖకు కేంద్రబిందువు శ్రీరాముడైతే, రెండవ శాఖకు శ్రీకృష్ణుడు కేంద్రబిందువు. ఇప్పటికీ వరకూ మనం చెప్పుకున్న మహనీయులందరూ మొదటి శాఖవారు. పదమూడవ శతాబ్దంలో ఒక తత్త్వవేత్త అయిన 'నింబార్కు'డనే వైష్ణవ సాధువు వలన రెండవ శాఖ ప్రారంభమయిందని చెప్పవచ్చు. తర్వాత వల్లభాచార్యుని (1479–1531) వలన పదిహేనవ శతాబ్దంలో ఈ ఉద్యమం ఊపు

అందుకుంది. శ్రీకృష్ణుణ్ణి పరమోత్కృష్టమైన అవతారమూర్తిగా వల్లభాచార్యుడు నిలబెట్టాడు. అతడు ప్రచారం చేసిన సిద్ధాంతాన్ని 'శుద్ధ అద్వైతం' అని పిలుస్తారు. ఈ సిద్ధాంతం ప్రకారం జీవాత్మ, పరమాత్మలకు తేడా లేదు. రెంటి సహజస్వభావం ఒకటే. ఇద్దరూ సత్ (సత్యం), చిత్ (బుద్ధి), ఆనందాల కలయికలే. అంటే సచ్చిదానంద స్వరూపులే. కాకపోతే జీవాత్మలోని ఆనందం మరుగునపడడం వలన ప్రచ్ఛన్నంగా ఉంటుంది. కానీ పరమాత్మలో ఈ ఆనందం పూర్తిగా వ్యక్తీకరించబడి ఉంటుంది. అతని మరణం తర్వాత ఈ ఉద్యమం చాలా వేగంగా పశ్చిమ భారతదేశంలో కూడా విస్తరించింది. సమాజంలోని పేద, ధనిక వర్గాల ప్రజలలో, ముఖ్యంగా వాణిజ్యవేత్తలలో, కృషీవలులలో వేళ్ళూనుకుంది. గుజరాత్, రాజస్తాన్ రాష్ట్రాలలో ఇప్పటికీ ఇదే ముఖ్యమైన మతతత్త్వం.

తులసీదాస్ సమకాలీనులు, మహోన్నత వ్యక్తిత్వాలు కల్గిన సూర్‌దాస్ (1479-1584), మీరాబాయ్ (1547-1614) ఈ ఉద్యమాన్ని ఎంతో వ్యాప్తి చేశారు. వీరిలో సూర్‌దాస్ వల్లభాచార్యుని శిష్యుడని చెప్తారు. అతడు పుట్టుగుడ్డి. అందువలన బంధువుల హేళనకు గురయ్యేవాడు. అతడు ఒక గ్రామంలో, చిన్న గుడిసెలో నివసిస్తూ జ్యోతిష్యాన్ని చెప్పేవాడు. సంస్కృత భాషను ఎలాగో నేర్చుకున్నాడు. తర్వాత మథుర సమీపంలో ఉన్న 'వ్రజ' అనే ప్రాంతానికి మారి, అక్కడే శేషజీవితం గడిపాడు. అతడు మహోన్నతమైన వైరాగ్యమూర్తి. సర్వకాల సర్వావస్థలలో శ్రీకృష్ణుణ్ణే కీర్తిస్తూ ఉండేవాడు. అతని రచనల సంగ్రహాన్ని 'సూర్‌సాగర్' అంటారు. సుమారు 8000 కీర్తనల సంగ్రహం అది! ఆ కీర్తనలలో అతడి వ్యాకులత, అతడు చేసిన పరిశ్రాంతి, ఆధ్యాత్మికానుభూతులు చక్కగా వివరించబడ్డాయి. ఉత్తర భారతదేశంలో ఇప్పటికీ ఈ పాటలను పాడుతూ ఉంటారు. ఈ కీర్తనలు శ్రీకృష్ణభక్తులకు ఎల్లప్పుడూ ప్రేరణనిచ్చే ఊటబావులు.

మీరాబాయి యావత్తు ప్రపంచలో ప్రఖ్యాతి చెందిన సాధ్వీమణి. సాంసారిక జీవనంతో సంబంధం లేని తీవ్రమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని ఆమె గడిపింది. అనాది నుంచీ భారతదేశంలో స్త్రీలు బాహ్యప్రపంచానికి దూరంగా, పవిత్రమైన జీవనం గడుపుతూ, గృహానికే పరిమితమై ఉండేవారని మనకు తెలుసు. వారందరూ సీత, సావిత్రి వంటి స్త్రీలను ఆదర్శమూర్తులుగా భావిస్తూ వస్తున్నారు. మన మహిళలు నిస్వార్థసేవ, ఓరిమి, పాతివ్రత్యం వంటి గుణాలనే అలంకారాలుగా భావిస్తారు. ఈ గుణాలకు తోడు, భర్త పట్ల ఏకాంకిత భక్తి, మాతృత్వం అనే ఆదర్శం తోడై వారు

పూజనీయులుగా భారతావనిలో వెలుగొందుతున్నారనడంలో సందేహం లేదు. సోదరి నివేదిత పేర్కొన్నట్లు, భారతనారి తన భర్త నుంచి ఒక రాణిలా గౌరవం పొందుతూనే, పిల్లల చేత ఒక దేవతలా పూజింపబడుతున్నది. కానీ ఇలా అందరిలా గృహస్థజీవితపు బరువు–బాధ్యతలను స్వీకరించకుండా, భగవత్ప్రేమలో మునిగిపోయి, ఆధ్యాత్మిక సాధన చేసిన మహోన్నతమైన మహిళలు కూడా మన దేశంలో ఉన్నారు. వారిలో కొందరు చిరకాలం నిలిచివుండే ఆధ్యాత్మిక సంపదను కీర్తనల రూపంలో వదలివెళ్ళారు. ఆ కీర్తనలలో వారి ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులను, ప్రయాసలను పొందుపరిచారు.

ఆండాళ్, అక్కమహాదేవి మొదలైనవారి చరిత్రలను మనం ఇప్పటికే అధ్యయనం చేసివున్నాము. వీరందరూ తమలోని జీవాత్మను వధువుగానూ, పరమాత్మను వరునిగానూ భావిస్తూ సాధన చేశారు. కానీ ఈ సంబంధంలో దేహ భావనలకు ఏమాత్రం చోటు లేదని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. అక్కమహాదేవి జీవితానికీ, మీరాబాయి జీవితానికి చాలా పోలికలు ఉన్నాయి. అక్కమహాదేవిని బిరబిరా పరుగులిడే నదితోనూ, మీరాబాయిని వరదతో ముంచెత్తే నదంతోనూ పోల్చవచ్చు. తీవ్రమైన వైరాగ్యంతో నిండిన జీవితాన్ని స్త్రీలు కూడా జీవించగలరనీ, దైవసాక్షాత్కారానికి చేసే సాధనలో వారేమీ తీసిపోరని వీరి జీవితాల ద్వారా మనం గమనించవచ్చు.

మీరాబాయి చుట్టూ కూడా ఎన్నో కథలు అల్లబడ్డాయి. ఆమె రాథోడ్ వంశానికి చెందిన రాజపుత్ర రాకుమారి. చిన్నతనం నుంచీ గిరిధర గోపాలుడైన శ్రీకృష్ణునితో ఎంతో అనుబంధాన్ని కలిగివుండేది. చిత్తోర్ మహారాజు రాణా సంగా వరిష్ఠ పుత్రుడైన భోజరాజ్‌తో ఆమెకు వివాహం చేశారు. కానీ, వివాహం అయిన కొంతకాలానికి భర్త, మరికొంత కాలానికి మామగారు మరణించారు. ఆమె మరుదులలో ఒకరు రాజసింహాసనాన్ని అధిష్ఠించారు. తన భర్త మరణించినపుడు ఆమె సతీసహగమనానికి నిరాకరించింది. తన వైవాహిక సంబంధం శాశ్వతుడైన శ్రీకృష్ణునితోనే గానీ, మానవమాత్రులతో కాదని, ఆమె దానికి కారణంగా వివరించింది. తన అంతఃపురంలో నిర్మించబడిన శ్రీకృష్ణ మందిరంలో ఆమె భజనలు పాడుతూ, నృత్యం చేస్తూ కాలం గడిపేది. ఈ నృత్యగానాలకూ, భజనలకూ ఆకర్షితులై, వీటిలో పాలుపంచుకోవడానికి ఎందరో భక్తులు, సాధువులు వచ్చేవారు. ఆమె కూడా వారి సాంగత్యంలో సంతోషంగా ఉండేది. కానీ

రాజకుటుంబీకులకు ఇదంతా అవమానంగా తోచింది. మహారాజు రాణా ఇదంతా మానివేయమని ఆమెకు నయానా భయానా నచ్చచెప్పాడు. ఆమె వినలేదు. చివరకు ఆమెను ఈ ఆధ్యాత్మిక ఉన్మత్తత నుంచి దూరం చేయడం కోసం, శిక్షించడానికి కూడా వెనుకాడలేదు.

బాధలను తట్టుకోలేక, మీరాబాయ్ చిత్తోర్ వదలి తండ్రి ఉన్న చోటికి తరలివెళ్ళింది. తర్వాత తీర్థయాత్రలు చేస్తూ, బృందావనం, మథుర మున్నగు ప్రదేశాలు దర్శించింది. ఆయా ప్రదేశాలలో నివసిస్తున్న పేరుగాంచిన సాధుపుంగవులను కలుసుకుంది. చివరకు ద్వారకలో స్థిరపడింది. మరణానంతరం, ద్వారక వద్ద గల రాంచోడ్ అన్న ప్రదేశంలోని శ్రీకృష్ణ విగ్రహంలో ఆమె లీనమైపోయిందని చెప్తారు.

భగవంతుడు ఆమెను భక్తి ఉద్యమాన్ని ప్రచారం చేయడానికి ఉపకరణంగా ఎంచుకున్నాడు. ఆమె చాటిచెప్పిన భక్తి ఎంతో ఉన్నతమైన కోవకు చెందుతుంది. అసాధారణమైన వైరాగ్యం, పూర్తి శరణాగతుల కలయికే ఆమె వదలివెళ్ళిన మార్గం. చాలా తక్కువమంది మాత్రమే ఆ మార్గాన్ని అనుసరించగలరు. తన సాధన గురించి ఒక కీర్తనలో ఇలా వర్ణిస్తుంది: "నా కన్నీటితో పెంచిన భక్తిలత పుష్పిస్తే, ఆ కుసుమాలపై భగవంతుడనే భ్రమరం తానుగా వచ్చి వాలుతుంది....''; "నామస్మరణలోని రహస్యాన్ని, శాస్త్రాలలోని సారాన్ని నేను పూర్తిగా గ్రహించాను. కన్నీళ్ళతో, వేడుకోళ్ళతో నా గిరిధరుణ్ణి చేరుకున్నాను....'' ఒక వెల్లువలాగా, ఉద్ధృతంగా సాగరంవైపు సాగిపోయే నదిలా ఆమె జీవితం గడిచింది.

సంపూర్ణమైన శరణాగతిని ఆధ్యాత్మికతకు పరాకాష్ఠగా వర్ణించవచ్చు. ఇది బహుకొద్ది మందికే సాధ్యం. మరి ప్రారంభకులకు ఆమె ఇచ్చే సందేశం ఏమిటి? తన కీర్తనలలో ఎంతో చక్కని సలహాలను ఆమె ఇచ్చింది. ఎంతో పేరొందిన ఆమె కీర్తన, "సాధన కర్‌నా చాహియే, మన్‌వా భజన కర్‌నా చాహి''లో సాధన, భజన తప్పక చేయాలని ప్రకటిస్తుంది. భగవంతుణ్ణి ప్రేమిస్తూ, ఆయన కోసం జీవించడమే ఆధ్యాత్మికత యొక్క సారం అని ఆమె తేల్చిచెప్పింది. ఆ కాలంలోని మతధర్మంలో ఉన్న పద్ధతులను ఆమె పై కీర్తనలో ఇలా ప్రశ్నించింది:

రోజూ స్నానమాడడం ద్వారా హరి లభిస్తే, నేను జలచరాన్నవుతాను
శాకాహారం ద్వారా హరి లభిస్తే, నేను కోతినో గబ్బిలాన్నో అవుతాను
తులసిమొక్కను పూజించడంతో హరి లభిస్తే,

నేను తులసివనాన్నే పూజిస్తాను
శిలను కొలవడంతో హరి లభిస్తే, పర్వతశైలాన్నే నేను కొలుస్తాను
పాలు తాగితే హరి లభిస్తే మరి దూడల మాటేమిటి?

మరి హరిని పొందడం ఎలా? అన్న ప్రశ్నకు ఆమె ఇలా "బినా ప్రేమ్ సే నహీ మిలే నందలాల (ప్రేమ లేకపోతే నందుని గారాలపట్టి దొరకనే దొరకడు)" అని సమాధానం చెపుతుంది. "సాధన చేయాలి, భజన చేయాలి. మన హృదయాలు భగవంతుని పట్ల భక్తి, ప్రేమలతో నిండిపోవాలి" – ఆమె ఇచ్చిన ఈ మహోన్నతమైన సందేశాన్ని మనం ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి.

మధ్యమకాలీన సమయంలో ఉత్తర భారతదేశంలో పైన చెప్పబడినవారు కాకుండా ఎందరో మహానుభావులు జన్మించారు. వీరిలో కొందరు మహమ్మదీయ మతానికి చెందినవారు. వీరిని 'సూఫీ'లని పిలుస్తారు. వీరిలో సింధ్ ప్రాంతానికి చెందిన షా లతీఫ్, దారా షుకో (షాజహాన్ చక్రవర్తి ప్రథమ పుత్రుడు), ఢిల్లీకి చెందిన యారీ సాహెబ్ ఎంతో ప్రఖ్యాతి గడించారు. ఆ రోజులలో చాలామంది హిందువులు ముస్లిం మతానికి చెందినవారిని గురువులుగా అంగీకరించేవారు. అలాగే ముస్లిం మతానికి చెందినవారికి హిందువులు గురువులుగా ఉండేవారు. అంతేకాక, హిందూ, సూఫీ మతాల సమ్మేళనం వలన భారతదేశపు మతధర్మంలో ఎన్నో ఉపశాఖలు కొత్తగా పుట్టుకొచ్చాయి. ఆయా శాఖల వారు కులవ్యవస్థనూ, విగ్రహారాధననూ నిరసించేవారు. వారు మానసికమైన పవిత్రతకూ, సాధనకూ ఎంతో ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చేవారు. భగవంతుని పట్ల ప్రేమనూ, గురువు పట్ల ఆరాధనా భావాన్నీ కలిగివుండాలని వక్కాణించేవారు.

బెంగాల్ రాష్ట్రానికి చెందిన మహాత్ములు

మధ్యమకాలీన సమయంలో బెంగాల్ రాష్ట్రంలో శ్రీచైతన్య మహాప్రభు (1485–1533) పేర్కొనదగినవాడు. అతణ్ణి రాధా–కృష్ణుల అవతారంగా గౌడీయ సంప్రదాయపు భక్తులు భావిస్తారు. ఈ పుస్తకంలో ముప్పైమూడవ అధ్యాయంలో అతని జీవిత చరిత్ర ఈయబడింది. కులంతో పట్టింపు లేకుండా, అందరూ కలిసి నృత్యం చేస్తూ, సంకీర్తన చేయడాన్ని అతడు ప్రోత్సహించాడు. అందువలన సామాన్య ప్రజానీకంలో ఎంతో పేరొందాడు. అతడు తన చరమజీవితపు 18 సంవత్సరాలనూ బెంగాల్ రాష్ట్రంలో నివసించక పూరీలో గడిపినా, అతని శిష్యులు నిత్యానంద, అద్వైత గోస్వామి బెంగాల్ రాష్ట్రంలో ఎంతో ఉత్సాహంతో అతడి భక్తి

ఉద్యమాన్ని నడిపించారు. రూప గోస్వామి, సనాతన గోస్వామి అనే గొప్ప సంస్కృత పండితులను కూడా చైతన్య మహాప్రభు ఎంతో ప్రభావితం చేశాడు. ఈ ఇరువురు పండితులు, తమ మేనల్లుడైన జీవ గోస్వామితో సహా బృందావనంలో స్థిరపడి సంస్కృతంలో ఎన్నో గ్రంథాలను రచించారు. చైతన్యులు ప్రచారం చేసిన భక్తి ఉద్యమానికి తత్త్వశాస్త్రపు పునాదులను సమకూర్చారు. వీరి ప్రభావం వలన బెంగాల్ రాష్ట్రపు వైష్ణవ మతానుయాయులకు బృందావనం ముఖ్య కేంద్రంగా మారింది.

ఉత్తర భారతదేశపు చరిత్రను పరిశీలిస్తే, బెంగాల్ రాష్ట్రానికి ఒక ప్రత్యేకత కనిపిస్తుంది. మిగిలిన రాష్ట్రాలతో సంపర్కంలో ఉన్నా, బెంగాల్‌లో మాత్రం శక్తిపూజ లోతుగా వేళ్ళూనుకుంది. ప్రాచీనకాలం నుంచీ శక్తిపూజ భారతదేశం అంతటా ఉన్నా, ఉత్తరాన కాశ్మీరంలో, దక్షిణాన కేరళలో, తూర్పున బెంగాల్, అస్సాం రాష్ట్రాలలో ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందింది. శక్తిపూజను వివరించే మత గ్రంథాలను 'తంత్రాల'ని పిలుస్తారు. ఈ తంత్ర గ్రంథాలను వ్రాసినవారిలో, వీటిని వ్యాఖ్యానించినవారిలో చాలామంది బెంగాల్ రాష్ట్రానికి చెందినవారు. ఈ పండితుల కృషి వలన తంత్రసాధన అనే ప్రత్యేక పూజా విధానం అమలులోకి వచ్చింది. ఈ కాలంలోనే చాలామంది మహనీయులు జన్మించి, వారివారి సాధనల ద్వారా దుర్గా లేదా కాళీ దేవతల పూజకు ఆధ్యాత్మికమైన మలుపును ఇచ్చారు. పద్ధెనిమిదవ శతాబ్దపు ఇద్దరు కవులు – రాంప్రసాద్, కమలకాంత, ఆ ఆద్యాశక్తిని గురించి ఎన్నో కీర్తనలను రచించారు. వీరి రచనల ద్వారా గురుదేవులు శ్రీరామకృష్ణులు ఎంతో స్ఫూర్తిని పొందేవారు. గంగానదీ తీరాన 1723 సంవత్సరంలో కలకత్తా నగరానికి ఉత్తరాన రాంప్రసాద్ జన్మించాడు. అతని తండ్రి పేరుగాంచిన వైద్యుడు. పాఠశాలలో అతడు సంస్కృతం, హిందీ, పర్షియన్ భాషలలో ప్రావీణ్యత సంపాదించాడు. ఇరవైరెండు సంవత్సరాల వయసులో వివాహం చేసుకుని నలుగురు పిల్లలను కన్నాడు. ఆ స్థితిలో 'ఆగమవాగీశ' అనే తంత్రసాధకుడు అతనికి మంత్రదీక్షను ఇచ్చాడు. దానితో అతడు ఎక్కువ సమయాన్ని ధ్యానంలో గడపడం ప్రారంభించాడు. కానీ తండ్రి మరణం తర్వాత కుటుంబ భారం అతనిపై పడింది. కలకత్తా నగరపు దుర్గాచరణ్ మిత్రా అనే వ్యాపారి వద్ద గణకునిగా అతడు చేరాడు. కానీ దుర్గాదేవి ఆలోచనలతో నిండిపోయిన అతడు పని సరిగా చేయలేక పోయాడు. పద్దుల పుస్తకాలలో, తన మనస్సులోకి వచ్చిన కీర్తనలను వ్రాయడం

ప్రారంభించాడు! ఈ విషయం యజమానికి తెలిసింది. అతడు వచ్చి పద్దు పుస్తకాలను పరిశీలించాడు. అతడు వ్రాసిన కీర్తనలు యజమానిలో కోపానికి బదులు, ఉద్వేగాన్ని నింపాయి. అతనికి ఇవ్వబడే ముప్ఫై రూపాయల జీతాన్ని ఇంటికే పంపిస్తాననీ, దిగులు చెందకుండా, అక్కడే ఉంటూ సాధన చేయమనీ దుర్గాచరణ్ మిత్రా ప్రోత్సహించాడు.

ఇల్లు చేరిన రాంప్రసాద్ తన మనఃప్రాణాలను కాళీమాతకు అర్పణ చేసి, జపధ్యానాలలో మునిగిపోయాడు. తన సాధనల ద్వారా అతడు చేసిన పరిశ్రాంతిని తన కీర్తనలలో పొందుపరిచాడు. అతని సాధన సమయంలో ఆ కీర్తనలు పెల్లుబికి వచ్చేవి. కాళీమాతను ఎన్నో విధాలుగా దర్శించిన అతడు దివ్యచైతన్య స్పృహలో తన శేషజీవితాన్ని గడిపాడు. 1803 సంవత్సరంలో దీపావళి పండుగ మర్నాడు అతడు మరణించాడు. ఆ రోజున సంప్రదాయం ప్రకారం, కాళీమాత విగ్రహాన్ని నిమజ్జనం చేయబోతున్నప్పుడు. రాంప్రసాద్ కాళీకీర్తనలు పాడుతూ ఆ నదిలోనే తనువు చాలించాడు.

బెంగాలీ భాషను మాట్లాడే అన్ని ప్రాంతాలవారూ ఆ కీర్తనలను పాడతారు. ఎంతో సరళంగానూ, ఉద్వేగపూర్వకంగానూ వ్రాయబడిన ఆ కీర్తనలు ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందాయి. అతని పారమార్థిక ప్రయాసలతో, ఆధ్యాత్మికానుభూతులతో నిండిన ఆ కీర్తనలు చాలామందికి స్ఫూర్తిదాయకాలు.

భారతదేశపు ప్రతి ప్రాంతంలోనూ ఎందరో మహాత్ములు జన్మించారు. వారివారి జీవితాల ద్వారా, బోధనల ద్వారా, కీర్తనల ద్వారా, అనుయాయుల ద్వారా, మారిపోతున్న కాలాలలో, హిందూ మతాన్ని సజీవంగా నిలబెట్టారు. మన దేశం నాస్తికత్వం యొక్క ప్రభావానికి లేదా విదేశీయుల దండయాత్రలకు గురైన ప్రతిసారీ హిందూధర్మాన్ని పునరుజ్జీవనం చేసి, ఈ మహాత్ములు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఎన్నో శాఖలు, సిద్ధాంతాలు, పద్ధతులు అమలులో ఉన్నా, ఈ వివిధత్వం వెనుక ఉన్న హిందూమతపు ఆధ్యాత్మికతలోని మూలతత్త్వం సజీవమైనది. ఎంతో ప్రాభవం కలది. దీని ముఖ్య లక్షణాలు: దుఃఖాల నుంచీ అజ్ఞానం నుంచీ విముక్తి కోసం మనిషి పడే ప్రచండమైన వేదన, ఆధ్యాత్మికతకు అత్యవసరమైన తీవ్రమైన వైరాగ్యం, ఇతర మతాల పట్ల సహనశీలత. భగవత్సాక్షాత్కారం మాత్రమే సంపూర్ణమైన దుఃఖనివారణ చేయగలదనీ, భగవత్సాక్షాత్కారమే మన జీవిత గమ్యమనీ చెప్పే భావాలే హిందూమతపు సారాంశంగా చెప్పవచ్చు. రకరకాల

పద్ధతులలో భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరించుకోవచ్చుననీ, భగవదనుభూతులు అనంతం అని కూడా హిందూమతం బోధిస్తోంది. ఇతర మతధర్మాలకు చెందిన మహనీయుల జీవిత చరిత్రలు చదివినప్పుడు కూడా మనకు ఇవే భావనలు స్ఫురిస్తాయి. అన్నిమతాలకు చెందిన మహాత్ములూ ఒకే కోవకు చెందినవారు. ఒకే సత్యాన్ని వేర్వేరు భాషలలో విడమర్చారు. వారివారి ఆధ్యాత్మికానుభూతులను వివరించే వారి భావనలను అర్థం చేసుకోకపోవడమే అన్ని సమస్యలకూ మూల కారణం. వారి పారమార్థిక భావాలను అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, ఒకే పరమాత్మ గురించి వారందరూ చెపుతున్నారనీ, అతడే ఆత్మలన్నింటికీ అంతరాత్మ అనీ, అతడే పరమానందానికీ, చైతన్యానికీ మూలమనీ బోధపడుతుంది. వారి అడుగుజాడలలో నడవడమే మన ముందు ఉన్న కర్తవ్యం. కాలగతి అనే కాలిబాటలో వారు వదలిన కాలిగుర్తులను అనుసరిస్తూ, పరమానందాన్నీ, పరమ జ్ఞానాన్నీ, చివరకు ముక్తినీ మనం కూడా పొందెదము గాక!

నాల్గవ భాగం

ఆధ్యాత్మిక ఆణిముత్యాలు



35.

ఆధ్యాత్మిక ఆణిముత్యాలు

ఈ ప్రపంచంలో పరిపూర్ణమైన వ్యవస్థ అంటూ ఏదీ లేదు. ఎందుకంటే పరిపూర్ణులైన వ్యక్తులు లేరు మరి! రకరకాల స్థితిగతులలో అవి ఉండవచ్చు. వాటిని ఉన్నవి ఉన్నట్లుగానే అంగీకరించాలి. ప్రబలమైన శక్తియుక్తులు, బలహీనతలు అన్నిచోట్లా కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. ఏ వ్యవస్థలో చెడు కంటే మంచి ఎక్కువగా ఉంటుందో, ఏ వ్యవస్థ మనల్ని ఆధ్యాత్మికంగా ముందుకు తీసుకు వెళుతుందో ఆ వ్యవస్థను మనం ఎన్నుకోవాలి.

అన్ని సహాయాలలోకీ స్వయం సహాయం ఉత్తమోత్తమమైనది. కానీ అది అహంకారం కాకూడదు. బ్రహ్మానంద స్వామి, "మీ మనస్సునే మీకు గురువుగా పరిగణించండి" అని మాకు తరచూ చెప్పేవారు. దాని అర్థం సర్వాంతర్యామి, గురువులందరికీ పరమగురువు అయిన పరమాత్మతో సంసర్గం చేసేటంతటి పవిత్రత మన మనస్సుకు ఉండాలి. నేను మీకు ఇవ్వగల అత్యుత్తమమైన సలహా ఇదే. ఎందుకూ కొరగాని వారమని కించపరుచుకుంటూ, మిమ్మల్ని మీరు బలహీన పరచుకోవద్దు. బయట నుంచి లభించే సహాయం మీద ఎక్కువ ఆధారపడకుండా, మీలోనున్న గురువును వెలుగు కోసం, మార్గనిర్దేశనం కోసం ప్రార్థించండి.

ఇతరుల సంతోషం చూసి సంతోషించడాన్ని నేర్చుకోండి.

మనలో ప్రతి ఒక్కరం బలాలు, బలహీనతలను కలిగి ఉంటాం అరెంటినీ సరితూచినప్పుడు చెడు కంటే మంచే ఎక్కువగా ఉందనీ, ఆ చెడును కూడా క్రమక్రమంగా ప్రక్షాళన చేయవచ్చుననీ మీరు గమనిస్తారు.

మీలోని బలహీనతలను చూచుకుని దిగులు చెందకుండా, గడచిన కొద్ది సంవత్సరాలలో మీలో వచ్చిన స్పష్టమైన మార్పును గమనించండి. ఈ మార్పు నుంచి మరింత ప్రోత్సాహాన్ని పొందుతూ, ఆశాపూర్వక దృక్పథంతో ఇంకా ఇంకా మారడానికి ప్రయత్నించండి. మీ లోపల దివ్యత్వం ఉందని గుర్తెరిగి, ఆ దివ్యత్వంలో ఉన్న అనంతమైన శక్తిని చేరుకోవడానికి జపం, ధ్యానం, ప్రార్థనలు

చేయండి. ఆసక్తితో నిండిన చిత్తంతో మీరు చేసే ప్రయత్నాలు కొంతకాలానికి, మీరు ఊహించినదాని కన్నా ఎన్నోరెట్ల ఆధ్యాత్మిక పరివర్తనను మీలో తెస్తాయని నేను రూఢిగా చెప్పగలను.

మన ఆదర్శం ఎంత ఉన్నతమైనదంటే, మనం ఎంత పైకి ఎదిగినా, ఇంకా పైకి ఎదగవలసిన అవసరం ఉందని మనకు తెలియవస్తుంది. ఇలా తెలియడం ఎంతో మంచిది. ఎందుకంటే ఉన్నతమైన ఆ గమ్యం మనల్ని మరింత ముందుకు నడిపిస్తూ, మనం చేసే జపధ్యానాల ద్వారా భగవదానందాన్ని రుచిచూపిస్తుంది.

సత్యాన్వేషణే (భగవంతుణ్ణి తెలుసుకోవడమే) మన గమ్యం కావాలి. దీనికి ఎన్నో మార్గాలు ఉన్నాయి. ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ, మనలోని జీవాత్మ పరిణామం చెందుతూ ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి పైకి పోతున్నట్లు, ఒక్కొక్కసారి క్రిందికి పోతున్నట్లు కనిపించినా, చివరకు ముందుకే సాగుతాము. జీవితంలో మనకంటూ ఒక పద్ధతి ఉండాలి. మన భావాలలో, అభిప్రాయాలలో స్పష్టత ఉండాలి. మొదట్లో కొంత అవిజ్ఞత ఉన్నా, క్రమంగా మన భావాలలో విస్పష్టత, నిర్దిష్టత రావాలి. మనం ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ, భగవంతుని పట్ల మనకున్న అవగాహన మరింత గాఢంగా ఉండాలి.

ఆధ్యాత్మిక పథంలో మనం ఎక్కడ ఉన్నామో, మన స్థాయి ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. భగవంతునితో, మనలోని అంతరాత్మతో, ప్రపంచంతో ఉన్న మన సంబంధ బాంధవ్యాలను బేరీజు వేసుకోవాలి. ప్రారంభదశలో మనం ఉన్న స్థానంలోనే ఉంటూ, మన విధులను చక్కగా నేరవేర్చాలి. మనతోపాటే, విధుల పట్ల మనకున్న అవగాహనలో కూడా మార్పు వస్తుంది. కానీ పవిత్రత, భగవద్భక్తి అత్యంత ముఖ్యమైనవి. మనం ఏమిటో, మన స్థానం ఏమిటో అవగతం అయ్యాక, మనల్ని ముందుకు తీసుకువెళ్ళగల మార్పుల గురించి ఆలోచించాలి. అవి మనల్ని చక్కని ఆరోహణక్రమంలో తీసుకువెళ్ళకపోవచ్చును. మార్గంలో ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురౌతున్నా మనం ముందుకు సాగుతూనే ఉండాలి. మనందరికీ మనోస్థితులు (మూడ్స్) ఉంటాయి. కానీ అన్ని మనోస్థితుల మీదా 'పారమార్థికత నిండిన ప్రశాంతచిత్తం' ఆధిపత్యం వహించాలి. కోపం వస్తే, మన మనస్సు మొత్తం ఆ మనోభావంతోనే నిండిపోకూడదు. మనస్సులోని మరొక భాగంలో దాన్ని అదుపు

చేసే మనోభావాలకు చోటు కల్పించాలి. హానికరమైన మనోభావాల వలన ప్రభావితం కాకుండా, సమతుల్యతతో వ్యవహరించడం నేర్చుకోవాలి. నిజమైన మతం మనకు ఇటువంటి స్థితిని ఎల్లప్పుడూ ఇవ్వగలగాలి!

మనందరిలోనూ ఏదో ఉన్నతమైన దానిని, శాశ్వతమైన దానిని పొందాలన్న తపన ఉంటుంది. ఈ తపన లేదా ఆతురత, ఆత్మ కోసమని మనకు తెలియదు. మన అంతరాళంలో ఎక్కడో ఈ ఆతురత కప్పబడిపోయి ఉంటుంది. తాత్కాలికంగా దీన్ని మరచిపోయినా, తిరిగి కొంతకాలానికి ఈ తపన మనల్ని వెంటాడుతుంది.

మనపట్ల మనం మూడు వైఖరులను అవలంబించవచ్చు. 1. నేను శరీరాన్ని, 2. నేను మనస్సును, 3. నేను ఆత్మను; నా ఆలోచనలకు సాక్షీమాత్రుణ్ణి మాత్రమే. 'నేను' అనే ఆత్మచైతన్యమే ప్రాథమిక విషయం. ఈ 'నేను' అంటే మీరు ఎలా అర్థం చేసుకుంటున్నారు? ఈ విషయాన్ని శోధించండి.

ఆత్మ యొక్క ఉపకరణమే మనస్సు. మన చుట్టూవున్న ప్రపంచాన్ని మనం చూస్తూ ఉన్నాం. కానీ అసలు ఎలా చూడాలో మనకు తెలియాలి కదా! పూర్వ సంస్కారాలనే రంగుటద్దాలు పెట్టుకుని అన్నింటినీ తప్పుగా చూడడం మనకు అలవాటు అయిపోయింది. ఈ సంస్కారాల రంగులను పలచన చేసి, మనస్సుపై వీటి ప్రభావాన్ని తగ్గించి ఉన్నది ఉన్నట్టుగా చూడడానికి ప్రయత్నించండి.

భగవంతునితో మనకున్న సంబంధం ఏమిటి? మనలోనే అంతర్యామిగా ఉన్న భగవంతుణ్ణి గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. హారంలోని మణులను దారం కలుపుతున్నట్లు, మనందరినీ కలుపుతున్నవాడు భగవంతుడే. కానీ, చాలాసార్లు ఈ విషయాన్ని మరచిపోయి అహంకారంలో విర్రవీగుతూ ఉంటాము. తమ మూలస్థానం సముద్రమేనని మరచిపోయిన సముద్రపు బుడగలతో మనల్ని పోల్చవచ్చు. మనకూ, భగవంతునికీ మధ్య సంబంధాన్ని తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం. అప్పుడే ఆధ్యాత్మికతను ఆచరణలో పెట్టినట్లవుతుంది.

మనల్ని ఒక వృత్తం మీద బిందువుగా ఊహించుకోవచ్చు. ఆ అనంతమైన వృత్తం లేని చోటేలేదనీ, ఆ వృత్తం ద్వారా మనందరం కలుపబడ్డామనీ అనుకోవాలి.

అందరినీ ఒకే కంటితో చూడగలగడమే ఈ ఊహన ముఖ్యోద్దేశ్యం. వ్యక్తిగత జీవితాన్ని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి. కానీ ఆ సరిదిద్దే కార్యక్రమం మన సొంత జీవితంతో ప్రారంభం కావాలి. ముందు మనలోనే అంతర్యామిగా ఉన్న భగవంతునితో సరైన సంబంధ బాంధవ్యాలను నెలకొల్పుకోవాలి. మన చుట్టూ వున్న వారితో మన సంబంధాలు ఎప్పుడూ మారిపోతూ ఉంటాయి. కానీ భగవంతునితో సంబంధం మార్పు లేనిది. చావు ఈ సంబంధానికి అంతం కాదు. అది స్థానచలనం మాత్రమే. మరణానంతరం, శాశ్వతమైన ఆ ఆత్మతో మన సంబంధాన్ని ఒక కొత్తచోటులో ప్రారంభిస్తాము.

మంచిచెడూ రెండూ ఉన్నాయి. ఒక్కొక్కసారి ఈ రెంటికీ అతీతుడైన పరమాత్మను క్షణమాత్రం వీక్షించగలుగుతుంటాము. ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి తోడ్పడే దంతా మంచిది. మిగిలినదంతా చెడ్డది. మనలో మంచి, చెడు – రెండు లక్షణాలూ ఉన్నాయి. ప్రారంభంలో చెడును తొలగించి, మంచిని అంటిపెట్టుకోవాలి. తర్వాత రెంటికీ అతీతులు కావాలి. అప్పుడే పరిపూర్ణత్వం వైపు సాగుతున్న మన పయనం ఫలప్రదం అవుతుంది.

బంధాలలో చిక్కుకుని బాధ పడవద్దు. ఈ దృగ్గోచరమయ్యే ప్రపంచం వెనుక ఉన్న పరమసత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మనలో అనంతమైన కారుణ్యం ఉండవచ్చు. కానీ అంధత్వంతో నిండిన కారుణ్యం పనికి రాదు. దుఃఖాలు, కష్టాలు మనకు గురువులు. అవి నేర్పే పాఠాలను నేర్చుకోవాలి. అవి ఎదురైనప్పుడు కూడా భగవంతుని వైపే మరలండి. సత్యం కోసం మనం పడే తపన కూడా మనల్ని భగవంతుని వైపు మరలుస్తుంది.

మన అంతరంగంతో మనకు సామరస్యం ఉండాలి. ఈ సామరస్యం కొరవడినప్పుడు ఇతరులను బాధిస్తాము. శారీరకంగా, మానసికంగా సుహృద్భావంతో నిండి ఉండండి. మనలోని భావోద్వేగాలను ఉన్నత దిశలోకి మరల్చడం చాలా అవసరం. వాటిని అణగద్రొక్కితే అవి మళ్ళీమళ్ళీ పైకి వస్తాయి. కాబట్టి అలా చేయకూడదు.

స్నేహితులయిన వారికి కొంతవరకూ ఒకే రకమైన భావనలుంటాయి. కోపంగా ఉండేవారిపై ఉన్నతమైన దృక్పథంతో జాలి చూపాలి. ఒక్కొక్కసారి ఇతరులతో భేదాభిప్రాయాలు రావచ్చు. పరిస్థితులు హద్దు మీరకుండా ఉండడం కోసం మీరు వారిని మందలించవచ్చు. వారిని వారు నియంత్రించుకునే విధంగా

మందలిస్తే, పోట్లాటలకూ, అపార్థాలకూ అవకాశం ఉండదు. మనలో సామరస్యం ఉంటే, ఇతరులలో కూడా దాన్ని మనం పెంపొందించ గలుగుతాము. మన మనస్సు కల్లోలంగా ఉంటే, బాహ్యంగానూ, అంతరంగంలో కూడా మరిన్ని కష్టాలు ఎదురౌతాయి.

మనకంటూ ఒక ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం ఏర్పడితే, భగవంతునితోనూ, ఇతరులతోనూ సరియైన సంబంధాన్ని నెలకొల్పగలుగుతాము.

ముందు మనకు విశ్వాసం కలగాలి మన ఆలోచనలోను, పనులలోను ఆ విశ్వాసం పరీక్షింపబడాలి. ఆస్థాయిలోనే జీవించాలి. మతంగురించి చర్చలు మరీ ఎక్కువయ్యాయి. ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత మంచిది. మనం ఆచరించాలి, ఆదర్శానికి అనుగుణంగా జీవించాలి. చాల తక్కువ మందికి మాత్రమే ఆధ్యాత్మికత పట్టువడుతుంది. సిద్ధాంతంకంటే ఆచరణే ముఖ్యం.

సత్యం (దైవం) ఒక్కటే. కానీ సత్యాన్ని చేర్చే మార్గాలు అనేకం. క్రింది స్థాయిలో ఉండే సత్యాల నుంచి పైస్థాయిలోని సత్యాలకు మనం ఆరోహిస్తుంటాము. ప్రస్తుత జీవితంలోనే సత్యసాక్షాత్కారం క్షణమాత్రమైనా మనకు లభించాలి. సత్యాన్ని చేర్చే మెట్లు మనకు అందుబాటులోనే ఉన్నాయి. పారమార్థిక భావనలను జీర్ణించుకుని జీవితంలో అమలు చేయాలి. మన ఆదర్శాన్ని క్రిందికి లాగకుండా, మనమే ఆదర్శం ఉన్న స్థాయికి ఎదగాలి. క్రమక్రమంగా ఒక్కొక్క సోపానం ఎక్కుతూ, ఉన్నతిని సాధించాలి. మన భావనలలో అస్పష్టత పోయి విస్పష్టత రావాలి. స్థూలం నుండి సూక్ష్మానికీ, అక్కడినుండి దైవానికీ పయనించాలి.

మనలో ఉన్న భగవంతుణ్ణి అనుభూతి చెందడం అనే మొదటి మెట్టును ఎక్కినట్టయితే, ఇతరులలో ఉన్న భగవంతుణ్ణి అనుభూతి చెందడం అనే రెండవ మెట్టును కూడా ఎక్కగలము. అప్పుడు ఒక కొత్త దృక్పథం, స్నిగ్ధత (దయాగుణం) మనలో ప్రవేశిస్తాయి. మనకున్న సామర్థ్యాలకు చక్కగా శిక్షణ ఇచ్చినప్పుడు మనలోని సంకల్పశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. విషయాలను అనుభవించడం, కోరుకోవడం, తెలుసుకోవడం మొదలైన వాటిని క్రమబద్ధం చేయాలి. ప్రార్థన,

ధ్యానం, బాధ్యతలను నెరవేర్చడం, ఇంద్రియ నిగ్రహం ద్వారా విషయ వాసనలను అధిగమించాలి. కాబట్టి పారమార్థిక జీవనానికి కూడా మంచి శక్తియుక్తులు కావాలని అర్థం చేసుకోండి.

మనుష్యులు వేరైనా, అందరి గమ్యం ఒక్కటే. మన గమ్యం మనలో జీవాత్మకూ, పరమాత్మకూ గల సంబంధాన్ని కనుగొని, చివరకు పరమాత్మతో ఐక్యతను అనుభూతి చెందడమే.

నిస్వార్థసేవ మనల్ని దివ్యత్వం వైపు నడిపించే ఒక మార్గం. విశ్వాసాన్ని కనుక ఈ సేవకు జోడిస్తే మార్గం సుగమం అవుతుంది. ఉన్నతమైన లేదా పవిత్రమైన భావనలకు ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది. అవి మనల్ని భగవంతుని దగ్గరకు తీసుకువెళతాయి. కొంతమందికి భక్తి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ ఈ భక్తికి వివేచన, సత్కర్మ అనే రెంటినీ జోడించాలి. మన శక్తియుక్తులకు, సామర్థ్యాలకు క్రమశిక్షణ నేర్పాలి. చివరికి వీటిని అధిగమించి, పరమసత్యాన్ని లేదా భగవంతుణ్ణి తెలుసుకోవాలి. ఆ పరమాత్మ మనకు ప్రేరణనిచ్చి, మార్గదర్శనం చేయుగాక!

స్వేచ్ఛగా జీవిస్తూ, మరణించేలోపే ముక్తిని పొందడం మన లక్ష్యం. మానవ జన్మ చాలా అరుదైనది కాబట్టి, ప్రస్తుత జీవితంలోనే వీలైనంత ఎక్కువ పరిశ్రమించాలి. ప్రాణం పోయేలోపే భగవత్సాక్షాత్కారం కావాలని కోరుకోండి. లక్ష్యం వైపు సాగిపోండి. మనలో అహంకారం ఉన్నంతవరకూ బాధ్యత మనదే. పరిపూర్ణత్వం అనే గమ్యానికి మనం మరింత చేరువ కావాలని నడుం బిగించండి!

"సహజావబోధ" సత్యాన్ని నేరుగా గ్రహిస్తుంది. పవిత్రమైన బుద్ధి, హృదయాలద్వారా ఇది ప్రకటింపబడుతుంది. ఎల్లప్పుడూ వివేకం భక్తికి జోడింపబడి, మన భావోద్వేగాలకు మార్గదర్శనం చేయాలి. భావోద్వేగం, వివేకం ఈ రెంటిలో ఏదో ఒకదానితో మాత్రమే మనం శాసింపబడకుండా రెంటి నీ సమన్వయం చేయాలి.

సద్యోవబోధ భగవత్సాక్షాత్కారం వైపు నడిపిస్తుంది. సందేహం లేదు. కానీ దీనిని మనలో పెంపొందించుకోవాలి. ఇది మనందరిలో ఉన్నా మనస్సులోని కల్మషాల వలన కప్పబడిపోయింది. మనస్సును పవిత్రీకరించుకుంటే పరమాత్మ

దర్శనభాగ్యం కలుగుతుంది. పూర్తిగా కాకపోయినా, కనీసం ఈషణ్మాత్రమైనా సత్యసాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. ఇప్పటివరకూ మనలో అస్పష్టంగా ఉన్న సద్యోవబోధలో పూర్తి స్పష్టత వచ్చేటట్లు మనం కృషి చేయాలి. ప్రతివారిలోనూ దివ్యత్వం దాగి ఉంది. మన ఆధ్యాత్మిక వారసత్వాన్ని మనం మరువవద్దు.

మన ఉద్వేగాల ప్రవాహంలో మనం కొట్టుకుపోకూడదు! ఇది చాలా ప్రమాదకరం. స్పష్టమైన, నిశ్చయాత్మకమైన ఆలోచనా విధానం ఎంతో అవసరం. మన మనోభావాల(Moods)ను నియంత్రించాలి. ప్రారంభంలో మంచి భావనలు బయటనుంచి లోపలికి ఆహ్వానించడం అవసరమే. కానీ మనలోనే ఉన్న ఉదాత్తమైన భావనలు మరెంతో ముఖ్యమైనవి. మీలోనే ఉన్న వెలుగును దర్శించాలన్న తీవ్రమైన తపన మీకు ఉండాలి. మీలోని వెలుగును లేదా దివ్యత్వాన్ని బయల్పపరచాలి.

మీ బాహ్యాంతర జీవితాల మధ్య సామరస్యం ఉండాలి.

మీరు చేసే ప్రతిపనీ పవిత్రమైన సేవ అన్న దృక్పథంతో చేయండి.

మన ఆలోచనలలో రెండు ప్రవాహాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి చేతనస్థాయిలో సాగుతుంటే, రెండవది అచేతనస్థాయిలో సాగుతూవుంటుంది. మీరు పని చేసేటప్పుడు చేతనస్థాయి ప్రవాహాన్ని ఆ పని వైపు, అచేతన స్థాయిలోని ప్రవాహాన్ని భగవంతునివైపు మళ్ళించండి. పని పూర్తి చేసినపుడు, రెండు ప్రవాహాలనూ భగవంతునివైపే లక్ష్యంగా ఉంచండి.

మన మానసిక, భౌతిక శక్తులను నియంత్రించాలి. అంతేకాదు సంరక్షించాలి కూడా. ప్రస్తుతం ఎంతో శక్తిని వృథా చేస్తున్నాము. ఇలా వృథా

చేయకూడదు. వృథా కాకుండా పొదుపు చేయబడిన శక్తులు మరింత బలవత్తరం అవుతాయి.

ఈ శక్తి ప్రవాహాలు మరింత పెరిగే విధంగా కొత్తకొత్త మార్గాలను తెరవాలి. పనికిమాలిన పనులు, పోచికోలు కబుర్లు, అర్థంపర్థంలేని ఆలోచనలు కలుపు మొక్కల వంటివి. వీటిని ఏరిపారవేయాలి. అప్పుడు మంచి ఉపయోగకరమైన పనులకు సమయం దొరుకుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో భౌతికంగా కానీ, మానసికంగా కానీ అశాంతికి చోటు లేదు. అభ్యాసం ద్వారా ఏకాగ్రత మరింత గాఢం అవుతుంది. అటువంటి ఏకాగ్రతలో శక్తిప్రవాహాలు పరిశుద్ధం అవుతాయి.

భగవంతుని శక్తిని అందుబాటులోకి తెచ్చుకోవాలి. ఆ శక్తి మనలో చక్కగా, నిరాఘాటంగా ప్రవహించేటట్లు చేయడమే మనం పడవలసిన కష్టం! మనలో రెండు ఆలోచనాస్థాయిలు ఉన్నాయి. మొదటిది క్రింది స్థాయిలోనూ, రెండవది పై స్థాయిలోనూ ఉంటాయి. మొదటిస్థాయిలో మన రోజువారీ ఆలోచన లుంటాయి. రెండవది ఆధ్యాత్మికమైనది. అభ్యాసం లేకపోవడం వలన ఉన్నతస్థాయి బలహీన పడింది. అందువలన పారమార్థిక శక్తి మనకు అందుబాటులో ఉండడం లేదు.

ఉదయం భగవంతుని పూజకు, ధ్యానాది సాధనలకూ ప్రశస్తమైన సమయం. మనస్సును నిరాశాపూరక దృక్పథంతో అణగదొక్కవద్దు. ఆశాపూరక దృక్పథంతో, మంచిమంచి ఆలోచనలతో లేవనెత్తండి. మన ఆలోచనా సరళికి ఒక కేంద్ర బిందువు అవసరం. మనలోని దివ్యత్వాన్ని ప్రస్ఫుటపరచడానికి ఆ కేంద్ర బిందువు కావాలి.

మన ప్రస్తుత గమ్యం ఏమిటి? మనలోని దివ్యత్వంతో సంసర్గం. మనం నిజం అనుకునే లౌకిక విషయాలు మనలను పూర్తిగా నింపివేస్తున్నాయి. కాబట్టి వీటి నుంచి తప్పించుకోవడానికి, మనలోనే ఉన్న సిసలైన దివ్యత్వంపై మనకు స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి. ఆ గమ్యం కోసం మనం అనుసరించే మార్గం యథార్థమై ఉండాలి. మన ఊహలు కూడా ఆ దివ్యత్వం చుట్టూ తిరుగుతూ ఉండాలి.

అచేతనావస్థలోని ఆలోచనలను పూర్తిగా నియంత్రించి, అత్యల్పస్థాయిలో ఉంచండి. ఆలోచించే విధానాన్ని మనం నేర్చుకోవాలి. అనాలోచితంగా కాకుండా, పూర్తి అవగాహనతో మనం ఆలోచించాలి. అలాగే పనిచేయాలి.

తర్కం అనేది అవసరమే, తర్కం ద్వారా తర్కాన్ని అధిగమించి తర్కాతీతమైన సత్యాన్ని చేరుకోవాలి.

అభ్యాసం ద్వారా ఏకాగ్రత లభిస్తుంది. ధ్యానం పూర్తి అయ్యాక ఆ మనోభావనను కొంతసేపు అలాగే కొనసాగించాలి. మన అంతరంగంలో దివ్యత్వపు దీపం ఎప్పుడూ వెలుగుతూనే ఉండాలి.

ప్రారంభంలో క్రీస్తులో లేదా బుద్ధునిలో దివ్యత్వాన్ని దర్శించండి. తర్వాత పవిత్రాత్ములలో ఆ భగవంతుణ్ణి దర్శించండి. పవిత్రులు కాని వారికి కూడా నమస్కరించండి! కానీ దూరం నుంచే సుమా! అటువంటి వారితో సహవాసం చేసినా ఏమీ హాని జరగని పరిస్థితి మనకు ఇంకా చేకూరలేదు. మనకు అంత మనోబలం లేదు కాబట్టి జాగ్రత్తపడడం మంచిది. మన బలాబలాల పట్ల మనకు ఖచ్చితమైన అంచనా ఉండాలి. అభ్యాసం ద్వారా ఇది అలవడుతుంది.

చెడు స్నేహాలకు మనం ప్రభావితం కాకుండా ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్త పడాలి. తాత్కాలికంగా మనం అటువంటి వారినుంచి పారిపోయినా మంచిదే. మరి దీన్ని బలహీనతగా తలచవచ్చా? అవసరం లేదు. ఎందుకంటే కొన్ని కొత్త భావ గ్రంథులు(Complexes) మనలో ఏర్పడినా అంత నష్టం లేదు. ఎందుకంటే అంత కంటే ఎక్కువ చెరుపుచేసే పాత వాటితో పోలిస్తే ఇవే నయం!

మనస్సు వాతావరణపు ఒత్తిడిని కొలిచే బారోమీటర్ వంటిది (ఇంద్రియ ఆకర్షణలు మనల్ని ప్రలోభపెట్టడం వల్ల) మనస్సు దిగజారిపోతోందన్న అనుమానం వస్తే, ముందే జాగ్రత్త చర్యల్ని చేపట్టండి. మన జీవితంలో కొన్ని విషయాలలో రాజీ పడకతప్పదు. మనల్ని మనం పూర్తిగా స్వాధీనం చేసుకోగలిగితే, చాలావరకూ చెడు ప్రభావాలు దరిజేరకుండా ఉంటాయి. పెనుమాయ నుంచి తప్పుకోవడానికి చిన్న మాయను ఆశ్రయించవచ్చు! అంటే ఒక చిన్న చెడును సాయంగా తీసుకుని పెద్ద చెడును ఓడిస్తాము! రెండు చెడు విషయాలలో ఏది తక్కువ చెడు అన్నదాన్ని జాగ్రత్తగా నిర్ణయించుకోవాలి.

ఆధ్యాత్మిక సాధనను మంచు మీద జారడం (స్కేటింగ్)తో పోల్చవచ్చు. నాకు బాగా వచ్చుననే గర్వం కలవారే పడిపోతూ ఉంటారు. నైపుణ్యం కలవారిమనీ, సురక్షితంగా ఉన్నామనీ అనుకునే మితిమీరిన విశ్వాసం పనికిరాదు.

భౌతికప్రపంచంలో వ్యవహారాలు నడిపిస్తున్నప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అందరితో కలవడానికి కూడా ఒక పద్ధతి ఉంది. చెడ్డవారితో లేదా అపవిత్రమైన వారితో కలిసి పనిచేయవలసి వచ్చినప్పుడు మన అంతరంగంలో ఒక కవచాన్ని (లేదా ఫైర్ వాల్‌ను) సిద్ధం చేసుకుని పనిచేయాలి.

మనలోని దివ్యత్వంతో సంబంధాన్ని ఏర్పరుచుకోవాలి. ఆ దివ్యత్వం ద్వారా ఇతరులతో సంబంధ బాంధవ్యాలు నెరపాలి. దివ్యత్వం అనే వృత్తం వివిధ బిందువులమైన మనందరి ద్వారా పోతూనే ఉంటుంది. ముందు ఆ వృత్తంతో మన ఐక్యతను అనుభూతి చెందాలి. ఆపైన ఇతరులతో వ్యవహరించవచ్చు.

భగవంతుని పట్ల తమకు గల బాధ్యతలను చాలా మంది నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. తమలో చక్కని పూలమొక్కల బదులు కలుపు మొక్కలను పెరగనిస్తుంటారు. పారమార్థికంగా ముందుకు సాగాలంటే ఈ విధానాలు పూర్తిగా మారాలి. పవిత్రమైన, ఉన్నతమైన ఆలోచనలను మాత్రం మనస్సులోకి రానిస్తూ, మనలోని దివ్యత్వంతో పూర్తి అనుసంధానంలో ఉండాలి.

నిరంతరం పారమార్థిక మనోభావాన్ని కలిగి ఉండడం మన సహజస్వభావం కావాలి. మనస్సులోని ఒక భాగం ఎల్లప్పుడూ దివ్యత్వపు మనోభావంలో ఉండాలి. ప్రతివారి ఆలోచనలకూ ఒక కేంద్రబిందువు ఉండాలి. భగవంతునితో మన సంబంధం లేదా ఆయన కోసం మనం పడే తపన లేదా నేను సాక్షీమాత్రుడను అన్న అవగాహన – ఇటువంటి భావనలే ఆ కేంద్రబిందువు కావాలి. లేదా పవిత్ర భగవన్నామాన్ని నిరంతరం జపిస్తూ ఉంటే దానికి సంబంధించిన పవిత్రభావాలు ఉదయిస్తాయి.

భగవంతునితో సంబంధాన్ని నెలకొల్పుకోవడమే మనం సాధించవలసిన కర్తవ్యం. దీనికోసం మనల్ని మనమే నిరంతరం పరిశీలించుకునే ఆత్మపరిశీలన అవసరం. ఈ పరిశీలనకు కావలసిన వెలుగును పారమార్థిక సాధన పెంపొందించ గలదు. మనలో ఉన్న దివ్యత్వపు చైతన్యం యొక్క కేంద్రబిందువును కనుగొనాలి. వేర్వేరు స్థాయిలలో ఉన్న ఆ చైతన్యపు కేంద్రాలను చేరుతున్నకొద్దీ, భగవంతుని

వివిధ దృక్కోణాలు లేదా రూపాలు పరిచయం అవుతాయి. తుదకు మనం ఆయనలో ఐక్యం చెందుతాము. తమలోని దివ్యత్వాన్ని ఎవరైతే గుర్తించ గలుగుతారో, వారిలోనే భగవంతుడు అత్యున్నతస్థాయిలో తనను తాను వ్యక్తీ కరించుకుంటాడు.

మతధర్మాలను ఆచరణలో ఎలా పెట్టాలన్న విషయం మీదే మనస్సును పూర్తిగా కేంద్రీకరించాలి. సిద్ధాంతాలతో నిండిపోయిన మతం, ఆచరణలో ఎదురయ్యే కష్టనష్టాలను తీర్చే శక్తిని కోల్పోతుంది. ఆధ్యాత్మికత అనే శాస్త్రాన్ని, ఆ శాస్త్రంలోని వివిధ సూత్రాలను మతం మనకు నేర్పాలి. మనలోని సూక్ష్మజగత్తు యొక్క స్వభావం అర్థం అయితే స్థూలజగత్తు యొక్క స్వభావం కూడా అవగతం అవుతుంది. అప్పుడు మనలోని భగవంతుణ్ణి కనుగొనగలుగుతాము.

భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని కనుగొనడమే మన లక్ష్యం. సముద్రపు నీటిబుడగల వెనుక ఉన్న సముద్రం అనే ఆ అనంతమైన జలరాశిని గుర్తించాలి. నీటిబుడగ (అంటే మనమే!) తన నిజస్వభావాన్ని చక్కగా ఎరగాలి. పగిలిపోయాక తాను ఆ జలరాశిలో కలిసిపోయి, మమేకం అవుతానని తెలుసుకోవాలి.

కొన్ని బుడగలు నేరుగా సముద్రంతో అనుసంధానాన్ని కోరుకుంటాయి. అవి పర్వతాలలాంటి అలలను కూడా పట్టించుకోవు. అలాగే, సర్వకాల సర్వావస్థలలో ఆ అనంతమైన పరమాత్మలో లీనమై ఉండడాన్ని అల్పసంఖ్యాకులైన కొందరు మాత్రమే ఇష్టపడతారు. వారు బుద్ధుడు, క్రీస్తు మొదలైన మహాచార్యులను కూడా పట్టించుకోరు. కానీ చాలామందికి నిరాకార పరమాత్మను చేరుకోవడానికి ఇటువంటి మహనీయుల ఆవశ్యకత ఉంది.

ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ముఖ్యంగా కావలసినవి, చక్కగా నియంత్రించబడి, ఎన్నడూ హద్దులు మీరని జీవితం, చక్కటి ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం, లయబద్ధమైన శ్వాసక్రియ. మీకు ఏయే పదార్థాలు చక్కగా జీర్ణమవుతాయో వాటినే భుజించాలి. శరీరాలకు సరిపడే ఆహారాలను, ఎవరికి వారు కనుగొనాలి. వ్యాయామం కూడా చాలా అవసరం. జీర్ణక్రియ జరిపే ఉదరం పట్ల, ఆలోచనా క్రియను జరిపే మెదడు పట్ల జాగ్రత్త వహించండి. భౌతికమైన, మానసికమైన క్రమశిక్షణ చాలా అవసరం. ఈ విషయాలను యాంత్రికంగా కాకుండా, వాటిపై

మనస్సు నిల్పి, జాగరూకత ఆచరించండి. సరైన మనోభావాన్ని తయారుచేసుకుని, దానిలో కొనసాగండి. శ్వాసక్రియను ఒక కంట కనిపెట్టండి. ఈ శ్వాసక్రియ ఒక్కటే ఏకాగ్రతకు దారితీయగలదు. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలు లయబద్ధంగా ఉంటే మనస్సు పరిపరి విధాల పోకుండా, స్వాధీనంలో ఉంటుంది.

మనలో ఒకనిర్దిష్టమైన చైతన్య కేంద్రాన్ని గుర్తించి అక్కడ మనస్సును నిలపడం ముఖ్యం. మనలో ఏడు చైతన్యపు కేంద్రాలు ఉన్నాయి. వీటిని మన ఆలోచనాస్థాయిలుగా కూడా అర్థం చేసుకోవచ్చు. పాశ్చాత్య మతాలలో ఇటువంటి భావనలు లేవు. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు నాభిస్థానంలోని మణిపురచక్రం, మనస్సు ఉద్వేగపూరితంగా ఉన్నప్పుడు అనాహతచక్రం ఉత్తేజితం అవుతాయి. అనాహత చక్రం కంటే క్రిందిస్థాయిలకు వెళ్ళకుండా పైన ఉన్న విశుద్ధ, ఆజ్ఞా చక్రాలవైపు మాత్రమే పయనించాలి. సున్నితమైన మనస్తత్త్వం కలవారికి కనుబొమ్మల స్థాయిలో ఉన్న ఆజ్ఞాచక్రంపై ఏకాగ్రం చేయడం మేలు. మేధావులైన వారికి హృదయం వద్దనున్న అనాహతచక్రం మేలు. ఈ చక్రాలు భౌతికంగా ఉన్నాయా లేవా అని వెతకకుండా, మానసికంగా ఊహించుకోవాలి.

మన వెన్నుపామును, దానిలోని నాడీవ్యవస్థను సోపానమార్గం (అంటే పైకెక్కే మెట్లు) లాగా ఊహించుకోవచ్చును. మన ఆలోచనా స్థాయిలు ఆ మార్గంలోని వివిధ నివాసస్థానాలు. నాడీప్రవాహం పైకి, క్రిందకి కూడా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ధ్యానం చేయడానికి మీకు అనుకూలమైన స్థాయిని ముందు ఎన్నుకోండి. అక్కడ ఒక సువిశాల ప్రదేశం ఉన్నట్లూ, మీరు మనస్సు లేదా మీ చైతన్యపు కేంద్రం దాని మధ్యలో ఉన్నట్లూ ఊహించుకోండి. ఒక్కొక్కసారి క్రిందిస్థాయి నుంచి ఆకర్షణ ఎక్కువై క్రిందికి లాగబడే అవకాశం ఉంది. ఇలా జరగకుండా నియంత్రించే ఉపాయాన్ని నేర్చుకోండి. మనల్ని పడిపోకుండా కాపాడే గురుత్వాకర్షణ కేంద్రం మనలోనే ఉన్నట్లుగా, ఈ క్రిందికి లాగే బలాలను అదుపు చేసే శక్తి కూడా మనలోనే ఉందని మరచిపోవద్దు.

భౌతికమైన వెలుతురుతో కాక, దివ్యత్వంతో నిండిన కాంతితో మన చైతన్యపు కేంద్రం నిండివున్నట్లు ఊహించాలి. ఇలా కల్పన చేయడం కోసం ఏవైనా దివ్యమైన రూపాలు, ప్రతీకల సహాయం తీసుకోవచ్చు. దివ్యమైన ప్రతీకలు లేదా

ప్రతికృతులు మనల్ని ఉన్నతమైన స్థాయిలకు తీసుకువెళ్ళి సత్యసాక్షాత్కారంలో సహాయపడతాయి. మీ చైతన్యపు కేంద్రంలో కాంతులు విరజిమ్ముతున్న ఇష్టదేవతా మూర్తిని ఊహించుకోండి. లేదా సువిశాలమైన దివ్యత్వపు వినీలాకాశంలో ఎగిరే విహంగంలా మిమ్మల్ని మీరు భావించుకోండి. మనస్సులో విశాలత్వపు అనుభూతి కోసం సాగరంలో తేలియాడే నీటిబుడగనూ, ఆ రెండిటి ఐక్యతనూ ఊహించండి. తాను సాగరంలో ఒక భాగాన్ననీ, పగిలిపోయాక ఆ సాగరంలోనే కలిసిపోతాననే విషయం నీటి బుడగకు తెలియాలి.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలలో అత్యంత ప్రభావవంతమైనది పవిత్రనామాన్ని జపిస్తూ దాని అర్థాన్ని చింతించడం. ఇది తెంపులేని ఆలోచనా ప్రవాహానికి దారి తీస్తుంది. అదే ధ్యానం. అలాగే కొనసాగితే, మనం దివ్యత్వంలో తాదాత్మ్యం చెందుతాము. చివరకి జ్ఞానోదయం అవుతుంది. మనలోని జీవాత్మ పరమాత్మలో లీనం అవుతుంది.

శరీరంతో, మనస్సుతో సామరస్యానికి సాధకుడు ప్రయత్నించాలి. మనిషికీ మనిషికీ మధ్య ఈ సామరస్యాన్ని చేరుకునే విధానాలు మారిపోతుంటాయి. అయినా ప్రయత్నం ద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ సామరస్యాన్ని సాధించాలి.

భగవంతునితో ఏదో ఒక సంబంధాన్ని ఏర్పరుచుకుంటే సాధన సులభతరం అవుతుంది. ఆయనను తండ్రిగా, తల్లిగా, యజమానిగా, పిల్లవానిగా, ప్రియునిగా చూడవచ్చు. లేదా మన ఆత్మలకే ఆత్మ అయిన పరమాత్మగా భావించవచ్చు. మనలో ఉండే నిజమైన ఆత్మ, మనశ్శరీరాలకు అతీతమైనదని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎల్లవేళలా ఆ ఆత్మపరంగా ఆలోచించాలి.

ధ్యానానికి ముందు, మిమ్మల్ని మీరు దివ్యత్వపు అంశగా లేదా భగవంతుని సంతానంగా ఊహించుకోండి. ఆ దివ్యత్వపు అస్తిత్వం మీలో ఉందని భావించు కోవడం ద్వారా, మీ సంకల్పాన్ని దివ్యత్వపు సంకల్పంలో లయించాలి. మన నిజ తత్త్వం "నేను పురుషుణ్ణి లేదా స్త్రీని" అన్న భావనలకూ, మన ప్రాపంచిక సంబంధ బాంధవ్యాలకు అతీతమైనది. దైవం యొక్క ప్రతిరూపాలం మనం. మనందరం వివిధ బిందువులమైతే, మనల్ని కలిపే వృత్తం ఆ భగవంతుడు.

మనలో ఉన్న భగవత్ప్రేమ నిరాశాపూరితంగా లేదా వ్యతిరేక భావనలతో ఉండకూడదు. అది వ్యతిరేక భావనలకు అతీతంగానూ, సృజనాత్మకంగానూ

ఉండాలి. భగవంతుని వివిధ రూపాలనే కాక, ఆయన దివ్యత్వపు వ్యక్తీకరణలైన అన్ని రూపాలనూ అంటే సర్వప్రాణికోటినీ అర్చిద్దాము.

భగవంతుని సంతానంగా మనల్ని భావించుకోవడం అందమైన ఊహే కావచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మికంగా ముందుకు సాగుతున్నకొద్దీ అది నిజమేనని అనుభవ మౌతుంది. విశ్వాత్మలో లేదా పరమాత్మలో మనందరం భాగాలమన్న భావన మొదట్లో కేవలం కల్పనే అయినా, పారమార్థిక సాధన ద్వారా, ఆధ్యాత్మిక అనుభూతుల ద్వారా ఈ సత్యాన్ని సాక్షాత్కారించుకోవాలి.

మనం సమగ్రమైన ఆధ్యాత్మిక దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండాలి ఆధ్యాత్మిక సాక్షాత్కారానికి విభిన్న మార్గాలున్నాయి. అలాగే సృష్టి, స్థితి, లయలు కూడా ఒకే భగవంతుని వేర్వేరు క్రియలుగా లేదా అవస్థలుగా అర్థం చేసుకోవాలి.

కొంతమందిలో పుట్టుక నుంచీ అద్వైతభావనలు ఉంటాయి. భగవంతుడు అనే సాగరంలో నీటిబుడగలుగా వారిని భావించుకోవడానికి ఇష్టపడక సాగరంతో ఐక్యతను ఇష్టపడతారు. మనకు తెలిసిన ఈ రకరకాల భావనలలో ఏ భావనను నిజాయతీగా నమ్మి, సాధన చేసినా, భగవంతుని అనుగ్రహంతో ఆయన యొక్క అన్ని రూపాలూ అవగతం అవుతాయి. భగవంతుడే మనతో సంభాషిస్తే కలిగే అనుభూతి, పుస్తక పాండిత్యం కంటే ఎంతో ఉన్నతమైనది కాదా?

తీవ్ర ప్రయత్నం ద్వారానే భగవదనుగ్రహం లభిస్తుంది. ఆయనను పొంద గలిగే మార్గం అది ఒక్కటే. ఆయనను పొందినపుడు పరమజ్ఞానం శాంతి, మన సొంతం అవుతాయి. "నా వద్దకు రండి. మీకు వెలుగునూ, ఆనందాన్ని ఇస్తాను" అని భగవంతుడు ఆహ్వానిస్తున్నాడు. ఈ పిలుపుకు స్పందిద్దాం.

భక్తులలో రెండు రకాలవారు ఉన్నారు.

1. మర్కట కిశోరం (కోతిపిల్ల) వంటివారు
2. మార్జాల కిశోరం (పిల్లిపిల్ల) వంటివారు

మొదటిరకం వారు మర్కట కిశోరంలా తల్లిని తమ చేతులతో గట్టిగా పట్టుకుని ఉంటారు. ఇటువంటి వారు స్వప్రయత్నం లేనిదే ఆధ్యాత్మిక జీవనమే లేదని అంటారు. రెండవ రకం వారు తల్లి మీద పూర్తి భారాన్ని వదలి నిశ్చింతగా ఉంటారు. తమ బాగోగుల్ని జగదంబ తానే స్వయంగా చూసుకుంటుందని

విశ్వసిస్తారు. వీరు ఆత్మసమర్పణే ఆధ్యాత్మిక జీవనం అని చెపుతారు. ఈ రెండు రకాలూ కాకుండా మూడవ రకం వారు కూడా ఉంటారు. వారు దివ్యత్వం ముందు మోకరిల్లడానికి ఇష్టపడరు. వారు తమ మానవీయ పరిమితులను అధిగమించి దివ్యత్వంతో ఐక్యం కావాలని కోరుకుంటారు.

భక్తుడు, "నేను నీవాణ్ణి" అనుకుంటూ ఉంటే, జ్ఞాని "నీవే నేను" అని తలుస్తాడు. ఇద్దరికీ భగవంతుని పట్ల తీవ్రమైన వ్యాకులత ఉంటుంది. ఇద్దరూ అనంతమైన దానిని పొందాలని పరిశ్రమిస్తుంటారు. భక్తుడు "నేనేమీ కాదు, సర్వం నీవే!" అని భావిస్తాడు. దీని వలన భక్తునికి అహంకారం నశిస్తుంది. జ్ఞాని "నేను నీకంటే వేరైనవాడిని కాను" అని పలుకుతాడు. ఈ విధంగా తన వ్యక్తిగతమైన ఉనికిని కాదనుకోవడం వలన జ్ఞానికి కూడా అహంకారం నశిస్తుంది. దిగువ స్థాయిలలో ఈ రెండు పద్ధతులూ ఒకదానికొకటి వ్యతిరేకంగా కనిపించినా, ఉన్నతమైన స్థాయిలలో ఈ రెంటికీ భేదం లేదని అర్థం అవుతుంది.

మన ప్రయత్నలోపం లేకపోతే భగవంతుడు మిగిలినది చూసుకుంటాడు. మన తప్పుల నుంచి కూడా మనం పాఠాలు నేర్చుకోవాలి. అవి మనల్ని మరింత తెలివిగలవాళ్ళుగా చేస్తున్నందుకు వాటికి కృతజ్ఞత తెలుపుకోవాలి. భగవంతుడు మనలోని నిజాయతీని మాత్రమే గమనిస్తుంటాడు.

ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో కూడా "ఆవశ్యకత – సరఫరా" (Demand & Supply) సూత్రం పనిచేస్తుంది. భగవంతుని అనుగ్రహం మనకు అవసరమైనవాటిని సమకూరుస్తుంది కానీ, మనం కోరుకునే వాటిని కాదు. మనం భగవంతుణ్ణి పట్టించుకోకపోయినా ఆయన మనల్ని వదలిపెట్టడు. మనల్ని ముందుకు తీసుకు పోయే అవకాశం కోసం ఆయన చూస్తుంటాడు. ఇదే భగవత్కృప.

నిజాయతీగా ఉంటూ, మన కర్మలకు తగ్గ ప్రతిఫలాలను ఆయనకే వదలి పెట్టాలి. నిజాయతీతో మనం చేసే ప్రయత్నమే ఫలితాల కంటే ఎంతో ముఖ్యం. ఒకానొక ఉన్నతమైన స్థాయికి చేరిన క్షణంలో ఈ మొత్తం అంతా ఏమిటో తెలిసి వస్తుంది. భగవంతుణ్ణి ధ్యానం, నైతికజీవనం, నిస్వార్థ సేవల ద్వారా సాక్షాత్కరించు కోవాలి. దీనిని మన బాధ్యతగా నిర్వర్తించాలి. పవిత్రమైన గ్రంథాలను ఎల్లప్పుడూ

చదువుతూ ఉండాలి. మన ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఈ గ్రంథపఠనం ఒక భాగంగా ఉండాలి. జీవితపు బాధ్యతలను కూడా నిర్వర్తించాలి. బాధ్యతల నుంచి పారి పోవద్దు. వాటిని చక్కగా నెరవేర్చడం కూడా ఆధ్యాత్మిక సాధనలో భాగమే. ప్రతి పనిని సేవలా భావించాలి. అప్పుడు పనియే ఆరాధన అవుతుంది. “ఓదేవా! నేనేం చేసినా నీ ఆరాధనే” అని భావించండి.

ఉబుసుపోకుకు చెప్పుకునే కబుర్లకు, పనికిమాలిన ఆలోచనలకు, ఆందోళనలకూ తక్కువ సమయాన్ని కేటాయించి, పారమార్థిక సాధనలకు ఎక్కువ సమయాన్ని వెచ్చించండి. అప్పుడే మీరు ధ్యానాన్ని మరింత తీవ్రతతో చేయ గలుగుతారు. మీ రోజువారీ పనులను కూడా మరింత చక్కగా, సమతుల్యతతో చేయగలుగుతారు.

కొందరు పనిరాక్షసులలాగా పని చేస్తుంటారు. కొందరు పనిని పూర్తిగా మానివేసి, కేవలం ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేస్తుంటారు. కానీ ఏమీ సాధించరు. కానీ ఒకచేత్తో పనిని, రెండవ చేత్తో సాధనను – ఈ రెంటినీ కొనసాగించాలి. పని చేయడానికి జంకవద్దు. ఆంతరిక జీవితానికి, బాహ్యమైన జీవితానికి మధ్య సమతుల్యతను సాధించాలి. మీ పనులను ఆరాధనగా భావించండి. మీ పనులను, వాటి ప్రతిఫలాలను భగవదర్పితం చేయండి.

మనం కొంత సర్దుకుపోవడం నేర్చుకోవాలి. మనం దివ్యత్వంతో నిండి ఉన్నామనీ, భగవంతుడు మనలోనే నివసిస్తున్నాడనీ ఎన్నడూ మరువవద్దు. మనం గుర్తుపెట్టుకోవలసిన ముఖ్యమైన భావన – శరీరం ఒక దేవాలయం లేదా భగవంతుని ఉపకరణం లేదా ఆయన విహరించే ఉద్యానవనం. కాబట్టి శరీరాన్ని మరింత చక్కగా వినియోగించుకోవాలి. మన శరీరంలో భగవంతుడున్నాడని ఎన్నడూ మరువవద్దు. నైతికంగా పురోగమించడానికి రెండు పద్ధతులు ఉన్నాయి.

1. నైతిక నియమావళిని పాటించడం

2. మన దృక్పథాన్ని మార్చుకోవడం. దీని వలన నియమావళిని పాటించడం మరింత సులువుగా మారుతుంది. దైనందిన పనులను ఒక నూతన ఉత్తేజంతో ఆరాధనగా చేయండి.

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని తాత్కాలికంగా పట్టించుకోవడం మానాలి. ఇది స్వార్థపూరితమైన భావనగా కనిపించవచ్చు. కానీ సాధనలో కొంత పురోగతి

సాధించి, ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక మనఃస్థితిని సాధించి తిరిగి ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టడం ఎంతో మంచిది. మీరు కొంత పారమార్థిక సంపత్తిని ప్రోగు చేసుకోనిదే ఇతరులకు ఎలా పంచగలరు?

రోజూ ఒక నిర్దిష్టమైన సమయానికి, ఒక ఉన్నతమైన మనఃస్థితికి చేరుకుని, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథపఠన చేయడం చాలా అవసరం. మిగిలిన సాధనలు ఎంత ముఖ్యమో ఇది కూడా అంతే ముఖ్యం. అలాగే మిగిలిన పారమార్థిక సాధనలను కూడా నిర్దిష్టమైన సమయానికి క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. ఇలా క్రమం తప్పక చేయడం వలన సంకల్పబలం పెరుగుతుంది. అంతేకాక ఇలా చేయడం వలన, మనలో జరిగే అన్ని మానసిక చర్యలను, వాటి ప్రతిచర్యలనూ ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా నియంత్రించడం సాధ్యపడుతుంది.

మన మానసిక స్థితిగతులను తెలుసుకొని ఎరుకతో జీవించడం ఎంతో మంచిది. మనలో చాలామంది సగం మెలకువగానూ, సగం పగటికలలతోనూ కాలం గడుపుతూ ఉంటారు. మనలో తెలియకుండా జరిగే మానసిక చర్యలను మనం స్పష్టమైన ఆలోచనలుగా విడమరచుకుని, నియంత్రించాలి. అప్పుడే జీవితం సార్థకం అవుతుంది. మీ శరీరాన్ని మరీ ఎక్కువ పట్టించుకోవద్దు.

మనస్సును ఎల్లప్పుడూ ఉల్లాసంతో, నవయౌవనంతో నింపివేయండి. మళ్ళీ బాల్యంలోకి ప్రవేశించండి. చిన్నపిల్లవానికుండే ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించుకోవడం వలన మనస్సు ఆహ్లాదతను సంతరించుకుంటుంది. ఇదంతా ప్రయత్నపూర్వకంగా జరగాలి. మీలోని దివ్యత్వంతో అనుసంధానం చేసుకోండి. జీవనపు సెలయేరు పారుతూనే ఉండాలి. దానికి అడ్డుపడే అన్ని నిరోధాలనూ తొలగించండి. మూసివున్న కిటికీలను తెరిచి, స్వచ్ఛంగా గాలిని లోపలికి రానీయండి. మీ జీవితాన్ని నూతన వెలుగుతో నింపండి.

ప్రతివారిలోనూ దివ్యత్వం ఉందని వేదాంతం విశ్వసిస్తుంది. అంతేకాక ప్రతి ఆత్మలోని దివ్యత్వాన్ని వెలికితీయడం సాధ్యమేనని నొక్కిచెపుతోంది. మనుష్యులందరినీ ఒకే గాటికి కట్టడాన్ని వేదాంతం సమర్థించదు. దివ్యత్వాన్ని వ్యక్తీకరించే అవకాశం ఉండాలని చెపుతుంది. మన మతంలోని భావనలను మనస్సులో

ఉంచుకుని, ఇతర మతాలలోని భావనలను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. భారతీయులమైన మనం హృదయపరివర్తననూ, మానసిక పవిత్రీకరణనూ విశ్వసిస్తాము. భగవంతుణ్ణి చేరుకునేదాకా సంతృప్తి చెందము. ఇదే మన మతధర్మం అని చెప్పుకోవచ్చు. భగవంతుణ్ణి చేర్చే మార్గమే మన మతం.

మనలోని ఆత్మకూ, పరమాత్మకూ మధ్య గల సంబంధాన్ని మెరుగుపరిచేదే నిజమైన మతం. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో మతం, తత్త్వశాస్త్రం రెండూ అవసరమే. భగవంతుని పట్ల మన ఊహలకు సరైన అవగాహనను సమకూర్చేది మతమైతే, ఇతర మతాలతో సామరస్యాన్ని పెంచి, మన దృక్పథాన్ని సువిశాలం చేసేది తత్త్వ శాస్త్రం. మతాలకు సంబంధించిన సిద్ధాంతాల అవగాహన, వాటిని ఆచరించడం – ఈ రెండూ చేదోడువాదోడుగా సాగాలి. నిజమైన శాంతిని పొందడానికి మతాన్ని, తత్త్వశాస్త్రాన్ని, మన విశ్వాసాలను, ఆ విశ్వాసాలకు గల హేతువులను, మన అంతర్గతమైన, బాహ్యమైన దృక్పథాలను – వీటన్నింటినీ మనం చక్కగా అనుసంధానించాలి. ఒక సాగరంలా గంభీరంగా, ఆకాశంలా మహోన్నతంగా ఉండాలి. ఖచ్చితమైన నీతినియమావళి, నిజాయతీగా మన బాధ్యలను నెరవేర్చడం, నిష్కపటమైన ఆధ్యాత్మిక సాధన వలన మాత్రమే మనలో నివసించే భగవంతుణ్ణి చేరుకోగలము. మీకుండే మూఢనమ్మకాలను మీలోనే ఉంచుకోండి! మిగిలినవారు వాటిని ఒప్పుకోవాలని ఒత్తిడి చేయవద్దు. నిజానికి వాటికి అతీతంగా మనం ఎదగాలి. భగవంతుడు హిందువు కాదు. క్రైస్తవుడు కాదు. బౌద్ధుడు కాదు.

శ్రీరామకృష్ణులు, “మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోండి. అప్పుడు భగవంతుణ్ణి కూడా తెలుసుకుంటారు” అని చెప్పేవారు. జీవితపు సెలయేరులోని నీటినే అందరూ వాడుతున్నారు. భగవంతుడు సర్వవ్యాపి. అనేక రూపాలలో ఉన్న ఆయనను అన్ని చోట్లా దర్శించండి. వీటన్నింటికీ ఆయన అతీతుడని కూడా తెలుసుకోండి. చిట్టచివరకి ఆయన తానుగా సాక్షాత్కరిస్తాడు. ఆయనరూపాలలో మీకు నచ్చిన ఏదో ఒక రూపాన్ని ఎంచుకోండి. ప్రతీ రూపంలోనూ ఏదో ఒక ప్రత్యేకత ఉందని మరువకండి. కానీ మనం అన్ని ప్రత్యేక రూపాల వెనుక దాగి వున్న దివ్యత్వాన్ని గుర్తించాలి. హారంలోని మణులలోంచి సాగే దారంలా, సర్వ జీవరాశుల ద్వారా ప్రవహించే దైవత్వపు అనంతత్వాన్ని అవగాహన చేసుకోండి. ఇదే అభివృద్ధి సిద్ధాంతం. దీనినే ఆచరణలో పెట్టండి.

భగవంతుణ్ణి చేరుకునే విధానాలు అనేకం. మీరున్న మతధర్మంలో పురోగమిస్తూ, ఆ మతధర్మాన్ని అధిగమించి, చివరకు భగవంతుడే మన మతం అన్న స్థితికి చేరుకోవాలి. మన దృక్పథాన్ని సువిశాలం చేసుకోవాలి. తన-మన భేదం లేకుండా అందరికీ సేవ చెయ్యాలి. మన సువిశాలమైన హృదయం మాత్రమే మనలోని ఆధ్యాత్మికత వికసించిందని తెలిపే చిహ్నం. ఇతరుల పట్ల జాలి, దయ మొదలైన భావాలతో కాక, వారిలోని భగవంతుణ్ణి అర్చిస్తున్నామన్న భావనతో సేవ చెయ్యాలి. ప్రతి మానవుడిలోనూ ఉన్న మాధవుణ్ణి సేవించండి.

మన ఆదర్శం: ముందు మనలోని దివ్యత్వాన్ని వ్యక్తీకరించుకుని, ఇతరుల లోని దివ్యత్వాన్ని సేవించాలి. ఈ మహాకార్యాన్ని ఒక పద్ధతి ప్రకారం ఎరుకతో నెరవేర్చాలి. సరైన విధానంలో చేయగలిగితే ఈ కార్యం మనల్ని పునీతం చేస్తుంది. “లేవండి, మేల్కోండి, గమ్యం చేరేవరకూ ఆగకండి” అన్నదే మన దీక్షావాక్యం కావాలి. మనం ముందుకు పోతున్నకొద్దీ మరింత ఆనందం, శాంతి, ధన్యత్వం మనలో నిండడం గమనించవచ్చు.

మన నిజస్వరూపాన్ని అన్వేషిస్తూ భగవంతుణ్ణి చేరుకుంటాము. మనలోని అహంకారం భగవంతునికి అర్పించబడి, పవిత్రీకరించబడుతుంది. అప్పుడే మనకు స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. మనం ఇంత ఐశ్వర్యం, సంపదలు కలిగి ఉన్నామన్న భావన బదులు, మనం వాటికి ధర్మకర్తలమన్న భావన ఉదయిస్తుంది. భగవంతునితో ఏర్పరుచుకునే ప్రతీ బంధం మనకు మరింత బలాన్ని ఇస్తుంది. భగవంతుని ద్వారా కాక, నేరుగా ఇతరులతో ఏర్పరుచుకునే బంధాలు సమస్యలను కొనితెస్తాయి. కాబట్టి ప్రతివారినీ, ప్రతీ వస్తువునూ భగవత్ స్వరూపంగా దర్శించండి. మనం అందరం భగవంతునికి సేవకులం లేదా బిడ్డలం అని అనుకుంటూ ముందుకు సాగాలి.

ఇతరులతో వ్యవహరించేటప్పుడు, హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా ప్రవర్తించడం అంత సులభం కాదు. ఇతరులు మిమ్మల్ని లోబరచుకోనివ్వకుండా, మానసికంగా, శారీరకంగా బలంగా ఉండండి. చిరాకుతో లేదా పిరికితనంతో లేదా సుకుమారంగా ఉండవద్దు. సరైన దృక్పథాన్ని ప్రతి సాధకుడూ అలవరుచుకోవాలి. విషయాలను ఉద్రేకంతో కాక, ప్రశాంతతతో అవి ఉన్న నిజస్థితిలోనే గ్రహించాలి. మానవమాత్రులతో మనం వ్యవహరిస్తున్నామని మరచిపోకుండా, శాంతంగా

పనులను నెరవేర్చుకోవాలి. తరచూ ఇతరుల తప్పులను మనం ఎంచవలసి రావచ్చు. అయినా మనలో నుంచి ఇతరులకు చేరే ప్రతిస్పందనలు మంచివి, నెమ్మదైనవి, శాంతమైనవి కావాలి. కానీ కొందరి నుంచి వచ్చే ప్రతిస్పందనలు అలా ఉండకపోవచ్చును.

మీపట్ల, దేవుని పట్ల నిజాయతీగా ఉండండి. అప్పుడు ఇతరులతో కూడా అదే విధంగా వ్యవహరించడం కుదురుతుంది. భగవంతుడొక్కడే పరమసత్యం. తక్కినవారందరూ ఆయన మీద ఆధారపడి జీవిస్తున్నారన్న సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోండి.

రకరకాలైన పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు, వాటికి తగ్గట్టు ప్రవర్తించవలసి వస్తుంది. అలాగని గాలికోడిలా మసలుకోవద్దు. గాలిదిశను బట్టి గాలికోడి చూపించే దిశ మారిపోతూ ఉంటుంది! మీ మనోభావాలు, దృక్పథాలు వెంట వెంటనే మారిపోకూడదు. మీ మనఃస్థితిని ఎప్పుడూ పాడు చేయకండి. మీ ఆదర్శాలు మీ జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దాలి. ఒక్కొక్కసారి మనం ఇతరుల మీద కావలసినదాని కంటే ఎక్కువ ఆధారపడుతూ ఉంటాము. వారి నుంచి ఎంతో ఆశిస్తాము. కానీ మనలాగే ఇతరులు కూడా మానవమాత్రులేననీ, వారు ఇచ్చే సహకారం పరిమితిమైనదని గ్రహించండి. గురుత్వాకర్షణ కేంద్రం (స్వభావసిద్ధ మైన మన శ్రద్ధాసక్తులు) మనలోనే ఉండాలి. అయితే కొందరికి అలా ఉండదు. మనలోని ఆత్మనే మన వ్యక్తిత్వపు కేంద్రబిందువుగా చేసుకోవాలి. కానీ ఇలా చేసుకున్నప్పుడు మనం స్వార్థపరులుగా, అహంకారపూరితులుగా మారే అవకాశం ఉంది. అందువలన మనలోని ఆత్మ భగవంతునిలో భాగమనీ, ఆ భగవంతునితో అనుసంధానించే స్పర్శబిందువు మన హృదయంలోనే ఉందనీ గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మనం ఒక చిన్న వృత్తమైతే పరమాత్మ విశ్వమంతా నిండిన అనంతమైన వృత్తమని తెలుసుకోవాలి. కొందరు సాధకులు సాధన ప్రారంభదశలో, వారి అహంకారాన్నే కేంద్రబిందువుగా చేసుకున్నా, చివరికి భగవంతుణ్ణే కేంద్రబిందువుగా చేసుకునే స్థితిని ఆరోహిస్తారు. నిస్వార్థమైన సేవ చేయడం ద్వారా ఈ అహంకారాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చు. ప్రార్థన, ధ్యానం సరైన దృక్పథంతో చేస్తే, మనలోని స్వార్థ పరత్వాన్ని దాటి ఉన్నత స్థాయిలకు చేరవచ్చు. మన పురోభివృద్ధి కోసం ఇతరులు మూల్యం చెల్లించే స్థితి ఎప్పుడూ రాకూడదు.

నిరాశా నిస్పృహల నుంచీ, చీకటి నుంచీ మనం వెలుగును చేరుకుంటాం. జ్ఞానం అనే కాంతి దగ్గరవుతున్నకొద్దీ, మనల్ని చుట్టుముట్టి ఉన్న చీకట్లు విడిపోతాయి. మహనీయులైన వారు కూడా ఇటువంటి పరిస్థితుల ద్వారా పయనించారు. ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనలే, ఈ పరిస్థితులలో ఉన్నప్పుడు, మనకు అండగా నిలుస్తాయి.

మనం ఎప్పుడూ ఇతరులనే గమనిస్తూ ఉంటాము కానీ, మనల్ని మనం గమనించుకోము. ఇదే అసలు సమస్య. వేదాంతం మన ఆలోచనలకు, మనం కేవలం సాక్షులుగా నిలవాలని చెపుతోంది. ఈ రకమైన దృక్పథాన్ని బలపరిచి, పెంపొందించుకోవాలి. మనల్ని వేరే మనిషిగా ఊహించుకుంటూ, ఆ స్థితిలో మనల్ని మనమే బేరీజు వేసుకోవాలి. సాధారణంగా మనలోని సాక్షీమాత్రమైన అంతరాత్మ నిద్రపోతూ ఉంటుంది! మనల్ని గమనించే ఈ అంతరాత్మను మేలుకొల్పాలి. చెడు ఆలోచన వచ్చినపుడు, దాని ఆగమనాన్ని వెంటనే పసికట్టాలి. ఆలోచనలు మన అంతరంగంలోనే మొగ్గతొడుగుతాయి. కానీ ఒక్కొక్కసారి బాహ్యమైన ప్రేరణల వలన కూడా అవి కలగవచ్చును. ఇంద్రియాల నుంచి మనం తీసుకునే 'ఆహారం' ఎల్లప్పుడూ పవిత్రంగా ఉండాలి. కాబట్టి ఎల్లవేళలా జాగరూకులై ఉండండి.

మనకు ఎంతో ఇష్టమైన ఆలోచనలు, సత్యానికి అంటే దేవుణ్ణి చేర్చలేనివి అయితే వాటిని విడిచిపెట్టడానికి మనం సిద్ధంగా ఉండాలి. పారమార్థికంగా పురోగమించాలంటే మన దృక్పథం పూర్తిగా మారాలి. మరణానికి ముందే ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతోకొంత అభివృద్ధిని సాధించాలి.

ఆధ్యాత్మికతకు కావలసిన సాధనలను చేయడానికి ఎంతమంది సిద్ధంగా ఉన్నారు? ఎలా ముందుకు సాగాలో మనకు తెలుసు. కావలసిన సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మనల్ని ప్రోత్సాహపరచి, దారి చూపేందుకు మహనీయులు ఉన్నారు. కానీ మన దృక్పథం ఎటువంటిదంటే, సాధనను వాయిదా వేసి, ఏవేవో మేధాపరమైన విషయాల నుంచి సంతృప్తి పొందడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాము. లేదా గర్హనీయమైన ప్రేమలు, వస్తుసంపదల పట్ల వ్యామోహం కలిగి, వాటిలో తృప్తి చెందుతాము. ఇవన్నీ మనకు బుద్బుదప్రాయంగా కనిపించినప్పుడు మాత్రమే, అంతవరకూ మనం ఏమి కోల్పోయామో మనకు తెలుస్తుంది.

సంవత్సరాలు గడిచిపోయాక ఏమి సాధించామన్న ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. ఈ జీవితం నాకేమి ఇచ్చిందన్న సందేహం కలుగుతుంది. కాబట్టి ఇలా జరగకుండా, మనం తృప్తితో వెనక్కుచూడగలిగే విధంగా ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని గడపాలి. మన లోని దివ్యత్వాన్ని క్షణమాత్రమైనా దర్శించగలగాలి. నిజాయతీగా, క్రమపద్ధతిలో సాధన చేస్తూ, పవిత్రమైన జీవనం గడుపుతూ, భగవంతుణ్ణి ప్రార్థించేవారికి ఎప్పటికీ ఇలా నిరాశ ఎదురవ్వదు. కాబట్టి ఈ ప్రపంచం అనే పాఠశాలలో మనకు ఇవ్వబడిన పరిమితమైన సమయాన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకోవాలి.

తమతమ మమతానురాగాలను అంటిపెట్టుకునే ప్రాపంచికులు మాత్రమే చావును చూసి భయపడతారు. ఆధ్యాత్మికులకు మరణం వలన పోయేదేమీ ఉండదు. వారున్న స్థూలమైన స్థాయిలో నుండి సూక్ష్మమైన స్థాయిని చేరడమే మరణమని వారికి తెలుసు. శరీరం మరణిస్తుంది కానీ లోపలి ఆత్మకు చావు లేదు. ప్రస్తుత జన్మలోని జీవితపోరాటంలో ఓడిపోయినా, మరుజన్మలో రెట్టించిన ఉత్సాహంతో పోరాడవచ్చునని మనం తెలుసుకోవాలి. ఒక్కొక్క మెట్టుగా ఎక్కుతూ, అనేక స్థాయిలను దాటి, అంతిమ గమ్యమైన భగవంతుణ్ణి చేరుకోవాలి.

మన శరీరం, మనస్సు, జీవితం దేని మీద ఆధారపడి ఉన్నాయి? ఖచ్చితంగా మనలోని చైతన్యం మీదే ఆధారపడి ఉన్నాయి. అంతేకానీ, మన తోటి స్త్రీ పురుషుల మీద, లేదా పసివారి మీద కాదు. మనలోని ఆత్మ శరీరాన్ని విడిచి పెట్టిన మరుక్షణమే, శరీరం నిస్తేజం అవుతుంది. అన్ని రకాల ఆకర్షణలు మాయమవుతాయి. ఎంతో అందమైన శరీరం కలవారైనా, ప్రాణం పోయాక ఎవరినీ ఆకర్షించలేరు కదా! నిజానికి ఆకర్షణ అనేది శరీరం నుంచి కాక, మనలోని చైతన్యం నుంచి ఉత్పత్తి అవుతుందని మనం మరచిపోకూడదు. కాబట్టి ఆకర్షణా శక్తిని శరీరానికి ఆపాదించడం పొరపాటు. మనం జీవం లేదా ప్రాణం ఉన్న శరీరాన్నే ప్రేమించగలం కానీ, నిర్జీవమైన శవాలను ప్రేమించలేము. మరి మనకు ప్రాణం మీద అంత మమకారం ఉంటే, అసలు ప్రాణానికే మూలమైన చైతన్యం వైపు ఎందుకు మన దృష్టిని సారించకూడదు? అనంతమైన జీవకోటి మనశ్శరీరాలను నడిపిస్తున్న ఆ ఆత్మను ప్రేమించడం మనం నేర్చుకోవాలి. కానీ ఈ

విషయం అవగాహనకు రావడానికి చాలాచాలా సంవత్సరాలు పడుతుంది. కొందరికి చాలాచాలా జన్మలు పట్టవచ్చు!

మన చుట్టూ తుపాకీ గుళ్ళు కూడా చొరలేని, ఒక బలమైన గోడను లేదా రక్షణ కవచాన్ని ఏర్పరుచుకోవాలి. ఎలాగైతే 'ఫైర్‌వాల్'(Fire wall) కంప్యూటర్లకు రక్షణ కల్పిస్తుందో, అలాగే మన చుట్టూ ఉన్న మనుష్యుల ప్రాబల్యం నుంచి అది మనల్ని రక్షించాలి. మన ఆంతరిక జీవనం పవిత్రంగానూ, బలంగానూ ఉన్నట్లయితే, మన ఆలోచనలతో బలమైన రక్షణ కవచాన్ని నిర్మించవచ్చు. ఎలాగైతే ఈ 'ఫైర్‌వాల్' ఉన్నా మన కంప్యూటర్‌ను ఇంటర్‌నెట్‌కు అనుసంధానం చేయగలమో, అలాగే ఇతరులతో గానీ, సమాజంతో గానీ మనకున్న సంబంధాలకు ఈ 'ఫైర్‌వాల్' అడ్డుపడరాదు. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో మితిమీరకుండా, మన హద్దులలో మనం ఉంటూ, సరిపుచ్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీరు ఎక్కడ ఉన్నా, అక్కడ అపార్థాలకూ, ఘర్షణలకూ తావులేకుండా, 'తలలో నాలుక'లా చక్కగా మెలగాలి. మీ చుట్టూ ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని ఏర్పరచుకోండి. దాన్ని తోటివారు కూడా అనుభూతి చెందగలగాలి. ఒక భక్తుడు ఏమి చేసినా అది సౌమ్యంగా, గౌరవప్రదంగా ఉండాలి సుమా!

లేతదనంతో సుకుమారంగా ఉన్న మనలోని ఆధ్యాత్మికత అనే మొక్కను ప్రతికూలమైన వాతావరణం నుంచి రక్షించాలి. దీనికోసం, మనచుట్టూ ఉన్న ప్రతికూల వాతావరణంతో సంబంధాలన్నింటినీ త్రెంచుకోవాలి. మన చుట్టూ ఒక కంచెను లేదా ఒక రక్షణకవచాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోనిదే, అభివృద్ధి సాధ్యం కాదు. ప్రతికూల వాతావరణంలో తుఫానులు, సుడిగాలులు సహజం. లేతమొక్కలను మేకలు తినే ప్రమాదం కూడా ఉంది!

మన చుట్టూవున్న రక్షణ కవచం మరీ దృఢమైనదయితే, మీరు ఒక 'గాజుపెట్టె'లో బ్రతుకుతున్నామన్న భావన రావచ్చు. అది మీకు నచ్చకపోవచ్చు. ఇది మీకు ఆధ్యాత్మిక గమ్యం పట్ల అవగాహన లేకపోవడం వలనే జరుగుతుంది. పారమార్థికంగా పురోగతి కావాలంటే ఈ 'గాజుపెట్టె' జీవితం కొంతకాలం వరకూ తప్పదు. కానీ ఇది తాత్కాలికం అని మనం మరువకూడదు.

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఎన్నో స్థాయిలు లేదా అవస్థలు ఉంటాయి. అంతు లేకుండా, నానావిధాలైన అనుభవాలు కూడా ఎదురవుతాయి. నిజజీవితం లోని సాహసయాత్రగా దీన్ని భావించవచ్చు. దీనిలో ఎంతో ఆనందం కూడా ఇమిడి వుంది. దీన్ని పొందాలనుకునేవారు ధీరత్వంతో, వెనక్కు చూడకుండా, చావు పుట్టుక లకు కూడా వెరవకుండా, ముందుకు సాగాలి. మనఃస్ఫూర్తిగా, నిస్సంకోచంగా ఈ మార్గంలో సాగేవారికి శాంత్యానందాలతో నిండివున్న పెన్నిధి దొరుకుతుంది.

భగవంతుడే ఈ కోరికలనన్నింటినీ మనకు ఇచ్చాడు కదా అని మీరు అనవచ్చు! నిజమే. కానీ కోరికల్ని జయించి మనల్ని స్వాధీనం చేసుకునే ఇచ్ఛను కూడా అనుగ్రహించాడు. ఇసుక, పంచదార కలిపి మనకు ఇవ్వబడ్డాయి. మన కృషిని బట్టి తియ్యదనం పెరుగుతుంది!

ఉత్తిపుణ్యాన అదిలేదు, ఇదిలేదు అని మొరపెట్టుకోవడం దేనికి? నిషేధించబడిన వృక్షఫలాలను (Forbidden fruit) తినడం వలన అంటే చేయకూడని పనులను చేయడం వలన చిన్నప్పుడు మనలో ఉన్న సహజ జ్ఞానం (Intution) దెబ్బ తింది. దీనివలననే మనం ప్రస్తుతం అజ్ఞానంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నాము. మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాల వలన ఇది జరగలేదు సుమా! మనల్ని మనం మార్చు కోకుండా, "ఈ ప్రపంచం ఎంత దుర్మార్గంగా ఉంది? మనుష్యులు ఎంత చెడ్డగా ప్రవర్తిస్తున్నారు? నేరాలు-ఘోరాలతో అంతా నిండిపోయి ఉంది!" అంటూ ప్రపంచం గురించి ఫిర్యాదులు చేయడం అనవసరం. ఈ ప్రపంచం ఇంత దుర్మార్గంగా ఉంటే మనం చేయగలిగింది ఏముంది? మీ జీవితాలను పారమార్థిక పెన్నిధులుగా చేసుకుని, ఈ ప్రపంచానికి శాంతినిచ్చే ఆనందధామంగా మీరే మారవచ్చు కదా! ఏది ఏమైనా, ఒక విషయం మాత్రం ఖచ్చితం: ఎవరైనా సరే, తమ మనస్సును ద్వేషపూరిత భావాలతో నింపుకుని జ్ఞానాన్ని పొందలేరు.

మన కర్మఫలాలను అనుభవించి తీరాలి. అంటే బాధలను, కష్టాలను ఎదుర్కోవాలి. ఈ మాట వినగానే మన మనస్సులు దుఃఖంతో, భయంతో నిండి పోతాయి. కానీ ఒక నిజమైన ఆధ్యాత్మిక సాధకునిలా మనకు ఎదురైన కష్టాలు, కడగండ్లు మన పాతకర్మల ఫలితాలను కడిగి వేస్తున్నాయని సంతోషించవచ్చు కదా!

ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా మనం భగవంతుని బిడ్డలలా ఉండడం నేర్చుకోవాలి. మీకు భగవంతుని మీద చెక్కుచెదరని విశ్వాసాన్ని ఇమ్మని ఆయనను ప్రార్థించాలి. ఆయననే మీ సర్వస్వంగా చేసుకోండి. అప్పుడు ఏ విషయమూ మిమ్మల్ని బాధించదు. మీరు ఎక్కడున్నా సురక్షితంగా ఉంటారు. పవిత్రంగా ఉంటూ, భగవంతుని పట్ల ఏకాంకిత నిష్ఠను కలిగి ఉండండి.

భగవంతుణ్ణి పొందేమార్గాన్ని ఒక సోపానంలా నిర్మించి, సర్వజన ఆమోద యోగ్యంగా బోధించిన ఘనత శ్రీరామకృష్ణులదే. ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కుతూ ఆయనను సమీపించవచ్చు. రకరకాల సాధనలు ఎలా చేయాలో ఆయన మనకు చూపారు. కానీ ఆయన సలహాలను పాటిస్తూ, మనలో ఒక్కరైనా ఆయనను నిజంగా అనుసరించాలనుకుంటున్నారా? మన పిచ్చిపిచ్చి కోరికలనూ, ఇతరుల పట్ల మనకున్న మమతానుబంధాలనూ వదలిపెట్టాలని ఎవరైనా అనుకుంటు న్నారా? ఎంతమంది రోజూ క్రమం తప్పకుండా జపధ్యానాలను శక్త్యుత్సాహాలతో, తీవ్రతతో ఆచరిస్తున్నారు? చాలామంది ఇవన్నీ చేయడానికి ఇష్టపడరు. కానీ "ఎంతో సాధన చేసినా ఏమీ సాధించలేకపోయాన"ని ఫిర్యాదు చేయడానికి మాత్రం సిద్ధంగా ఉంటారు.

నడుం బిగించి తీవ్రంగా సాధన చేద్దాం. మనకు లభించిన శరీరం అనే ఉపకరణం బలహీనమై క్షీణించే లోపల, శక్తివంచన లేకుండా పరిశ్రమిద్దాము. సత్యాన్వేషణ చేస్తూ, భగవంతుని ఆజ్ఞలను తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తూ, ముందుకు సాగుదాము. ఎల్లలులేని ఆనందం మనకోసం వేచివుంది.

మన జ్ఞానేంద్రియాల వెనుక, కర్మేంద్రియాల వెనుక సూక్ష్మమైన శక్తి దాగివుంది. ఇదే శక్తి మన సూక్ష్మశరీరంలోనూ ప్రవహిస్తోంది. ఈ స్థూల సూక్ష్మ శరీరాల లోపల కారణశరీరం అనే మరొకటి ఉంది. దానినే ఆనందమయకోశం అని అంటారు. మీ మనస్సు పవిత్రం అయినప్పుడు, మీలో పనిచేసే ఈ సూక్ష్మ శక్తులను మీరు గుర్తించగలుగుతారు. పాశ్చాత్యదేశపు మానసిక నిపుణులు మనస్సు యొక్క స్థూలమైన వ్యక్తీకరణలను మాత్రమే చూస్తారు. మనస్సు ద్వారా పనిచేసే సూక్ష్మమైన శక్తులను వారు పట్టించుకోరు. కానీ అలా కాక, నేను నాలోని పంచకోశాలనూ విడివిడిగా, స్పష్టంగా అనుభూతి చెందగలుగుతున్నాను.

ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా ఒక ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం గల ఉపకరణం అంటే ఒక ఆధ్యాత్మిక శరీరం ఏర్పడుతుంది. దాని సహాయంతో చివరకు పరమసత్యం సాక్షాత్కరిస్తుంది. కాబట్టి ముందు సాక్షాత్కారాన్ని మనకు చూపించే సత్తా గల ఒక నూతన మనస్సును, ఒక నూతన శరీరాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. అదే సాధన యొక్క ముఖ్యోద్దేశం.

సత్యసాక్షాత్కారానికి మానసిక పవిత్రత, శారీరక పవిత్రత అవసరం. పవిత్రీకరించబడిన హృదయం, భగవంతుడి వివిధ రూపాల సాక్షాత్కారానికి దారితీసే ఉపకరణంగా పనిచేస్తుంది. కానీ భగవంతుణ్ణి నిరాకార రూపంలో సాక్షాత్కరించుకోవాలంటే పవిత్రీకరించబడిన మనస్సు, శరీరాల స్థాయిని కూడా దాటిపోవాలి.

మనలో ఉన్న అంతరాత్మ ఎన్నో తొడుగులు వేసుకుంది. ఈ తొడుగులే మన నిజరూపం అనుకోవడమే మన సమస్య!

ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు ఈ తొడుగులన్నింటినీ తీసి పక్కన పెట్టడానికి ప్రయత్నించండి. మీ శరీరంలో ఉన్న ప్రతి ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంలోనూ నెలకొనివున్న; నిజానికి ఈ చరాచర ప్రపంచం మొత్తంలోనూ నిండివున్న దివ్యమైన కాంతిని గురించి ఆలోచించండి. మీ భౌతిక, మానసిక, కారణ శరీరాలను ఆ కాంతిలో లీనం చేయండి. అప్పుడు మీ శరీరాన్ని మరిచిపోతారు. కానీ 'నేను ఉన్నాను' అన్న కొద్దిపాటి అహంకారం మాత్రం మిగులుతుంది. చివరకు ఈ అహంకారాన్ని కూడా ఆ అనంతమైన కాంతిలో సమ్మిశ్రితం చేయండి. ఆ పరిస్థితిలో కొనసాగగలిగితే అదే వేదాంతపరమైన ధ్యానం అవుతుంది.

ఆ కాంతిని భౌతికమైన కాంతిగా పొరపడవద్దు. ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకుని మనస్సును పూర్తిగా శూన్యంతో నింపి, ఖాళీగా ఉంచడం ప్రమాదకరం. అందువలన మహోజ్జ్వలమైన ఆత్మతేజం మనలో నిండివున్నట్లుగా భావించాలి.

ఈ ధ్యానంలో మరింత విస్పష్టత రావడానికి మనం చేసే జపం యొక్క తీవ్రతను ముందు పెంచవలసి ఉంటుంది. అనంతమైన తేజోరాశిని మీ ముందు ఊహించుకోండి. దాని నుంచి ఒక కాంతితో నిండిన మీ చిన్న శరీరం బయటకు వచ్చి, తిరిగి దానిలోనే లీనమైపోయినట్లు దర్శించండి. లేదా మీకు నచ్చితే, ఆ

అనంతమైన తేజోరాశి నుంచి మీ ఇష్టదైవం ఉదయించినట్లూ, తిరిగి లయమై పోతున్నట్లూ ఊహించుకోవచ్చు. ఈ అభ్యాసాన్ని మీ ధ్యానసాధనలో ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా చేసుకోండి. కొంతకాలానికి దీనికి పట్టే సమయం రెండు నిముషాలకు మించదని గమనిస్తారు.

ప్రతిరోజూ జపం చేయబోయే ముందు, మీ మనస్సులో ఈ ప్రక్రియను అమలుచేయండి. ఏదైనా ఆలోచన లేదా రూపం కనిపిస్తే, వాటిని కూడా ఆ అనంతమైన తేజోరాశిలో లీనం చేయండి. మీలో ఉదయించే మంచీ చెడు, ప్రతి ఆలోచనను, ప్రతి రూపాన్నీ, “ఆ అనంతమైన తేజోరాశిలో లీనం చేసి ప్రశాంతంగా ఉండండి. లేదా నాతో పాటు ధ్యానం చేయండి. కానీ నా ధ్యానసాధనకు అడ్డుపడవద్దు” అని చెప్పండి. ఒక్కొక్కసారి మన ఆలోచనలలోనే మనం ఇతరులతో పోట్లాడుతూ ఉంటాము. అప్పుడు వారికి కూడా “మీరు కూడా ఆ తేజోరాశిలో లీనమైపోండి” అని చెప్పండి. ఈ విధంగా మీ నిజతత్త్వాన్ని సాక్షాత్కరించుకోండి!

మన వ్యక్తిత్వంలో లేదా మనస్సులో ఎన్నో చిక్కుముడులు (కాంప్లెక్స్‌లు) ఉంటాయి. వాటి చుట్టూ గిరగిర తిరుగుతూ, ముందడుగు వేయకుండా, మనం ఎంతోకాలాన్ని వృథా చేస్తాము. ఈ సుడిగుండాలలో చిక్కుకుని వృథా అయ్యే శక్తితో మనం ప్రతిరోజూ భూమిని చుట్టిరావచ్చు! అంత శక్తిని వృథా చేస్తాం. మనలోని దివ్యత్వాన్ని గుర్తించడానికి నిరాకరించడం ద్వారా, ముక్తిమార్గాన్ని కాలదన్నడం ద్వారా కూడా ఎంతో శక్తిని వృథా చేస్తుంటాము. ఈ శక్తులను చక్కగా ఉపయోగించుకుంటే ఆధ్యాత్మిక పథంలో ఎంతో పురోగతిని సాధించవచ్చు.

మనల్ని ముందుకు తీసుకువెళ్ళడానికి, భగవంతుడు సృష్టించిన ఆధ్యాత్మిక ప్రవాహం ఎంతో శక్తిమంతమయింది. కానీ సుడిగుండాలలో చిక్కుకున్నప్పుడు మాత్రం, అది ఏమీ చేయలేదు. మీరు ఒక ప్రవహించే నదిని జాగ్రత్తగా గమనిస్తే, ఇది మీకే అర్థం అవుతుంది. నీటి అడుగు భాగాన ఉన్న ఏదో అడ్డంకి వలన ఏర్పడిన సుడిగుండాన్ని, ప్రవాహం ఎంతో వేగంతో ఉన్నా ఏమీ చేయలేదు. మనలోని చిక్కుముడులే మన పురోగతిని ఆపివేసి, మన శక్తిని వృథా చేస్తాయి.

అంతేకాదు ఆ భావగ్రంథులు, మనం చూసే విధానాలను, మన అనుభూతులను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఆ భావగ్రంథులు ఎంత బలంగా

ఉన్నాయి, ఎన్ని ఉన్నాయి అన్న విషయాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని, మనల్ని బేరీజు వేసుకోవచ్చు. కామసంబంధమైన, ఇతర కోరికలను పెంచి పోషిస్తూ ఉంటే, మనం ప్రాపంచికతలో మునిగితేలుతున్నట్లే లెక్క. దీనివలన ఉన్న భావగ్రంథులు మరింత బలపడటమే కాక, కొత్తకొత్తవి కూడా ఏర్పడుతూ ఉంటాయి.

ఇప్పటి దాకా మనం అనుసరించిన ఆలోచనా విధానాల వలన, మనకు కొన్నిరకాల భౌతికమైన, మానసికమైన అలవాట్లు ఏర్పడ్డాయి. వీటి వలన జరుగుతున్న హానిని పోగొట్టి, మనల్ని మనం చక్కదిద్దుకోవాలి. ఎలా? ఇప్పుడున్న హానికరమైన ఆలోచనలకు వ్యతిరేకపు ఆలోచనలను తీవ్రతరం చేయాలి. అంటే మంచి మంచి ఆలోచనలు ఉత్తుంగ తరంగాలలా మనల్ని ముంచెత్తాలి. అప్పుడు విషయాలకు మనం ప్రతిస్పందించే విధానమే మారిపోతుంది. జీవితం ఉన్నతమైన దిశలో ముందుకు సాగుతుంది.

మనకు ఇవ్వబడిన మంత్రాన్ని ఏకాగ్రతతో, పూర్తి విజ్ఞతతో, నిజాయతీగా ఒక్కసారి ఉచ్చరిస్తే, అది అన్యమనస్కంగా చేసిన వందల వేల జపానికి సమానం. వెయ్యిసార్లు జపం చేస్తే, వాటిలో ఒకసారి మాత్రమే పూర్తి చిత్తశుద్ధితో చేస్తుంటాం. అందువలననే మిమ్మల్ని అన్నిసార్లు జపం చేయమని గురువులు చెపుతుంటారు.

టీ, కాఫీ మొదలైనవాటి సహాయంతో ఉత్తేజం పొందాలని అందరూ ప్రయత్నిస్తుంటారు. దీని బదులు ఖచ్చితంగా పనిచేసే భగవన్నామంతో ఉత్తేజం పొందవచ్చు కదా! బాహ్యమైన ఉత్ప్రేరకాల కంటే ఇది ఎంతో నయం. మన జీవితం అనే వాహనాన్ని ఎవరో నడిపే బదులు, మనమే చక్కగా నేర్చుకుని నడుపుకోవచ్చు కదా! దీనికి బయట వారిపై ఆధారపడడం ఎందుకు? మన సొంత వాహనాన్ని ఇతరులు నడపడం వలన త్వరగా చెడిపోతుంది కూడా!

మనలో చైతన్యం ఉంది అన్న విజ్ఞత మనలో లోపిస్తూ ఉంటుంది. మనలోని చైతన్యం ఎంతో అస్పష్టంగా ఉంటూ, పూర్తిగా చెదిరిపోయి, ఉందోలేదో అన్నట్లు ఉంటుంది. ఇంద్రియాల ద్వారా ఎల్లప్పుడూ బయటకు ప్రవహిస్తూ బలహీనంగా ఉంటుంది. ముందు ఇలా బయటకు వెళ్ళే ప్రవాహాన్ని ఆపాలి. దాన్ని మన అంతరంగంలోనే ఏకాగ్రపరచి, ఉన్నతమైన కేంద్రాలకు లేవనెత్తాలి.

మనలోని చైతన్యపు నిజరూపాన్ని సాక్షాత్కరించుకోవడమే మన గమ్యం. ఆ చైతన్యం అనే సాగరం లోతుల గురించీ, విశాలత్వం గురించీ ప్రస్తుతం మనకు తెలిసింది చాలా తక్కువ. దాన్ని గురించి మనకున్న విజ్ఞతను పల్చని కాగితంతో పోల్చవచ్చు. మనలోని చైతన్యాన్ని మరింత విస్పష్టం చేయాలి. దాని లోతుపాతులను

చక్కగా అధ్యయనం చేయాలి. అప్పుడే భగవచ్చైతన్యాన్ని అవగతం చేసుకోగలము. ఉన్నతమైన ఆ భగవచ్చైతన్యాన్ని దైనందిన జీవితంలోనికి తేవాలి. ప్రతిక్షణం అది మనలో ఎంతోకొంత ప్రతిబింబిస్తూ ఉండాలి. మనలోని చైతన్యాన్ని లేదా విజ్ఞతను ఒక స్థాయికి మించి క్రిందికి రానివ్వకూడదు.

కుండలినీ శక్తి అనే అగ్నిని రగుల్కొలిపినపుడు మన పూర్వపు వ్యక్తిత్వాన్నీ, అపవిత్రమైన సంస్కారాలనూ దహించివేస్తుంది. మన పాపాలన్నీ భస్మీపటలం అవుతాయి. ఒక వినూత్న వ్యక్తిత్వం సృష్టించబడుతుంది. ప్రాణాయామం ద్వారా కుండలినీశక్తిని శీఘ్రంగా మేల్కొలపవచ్చు. కానీ ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకులకు ఇది ప్రమాదకరం. మనోవాక్కాయకర్మలతో పూర్తిగా పవిత్రంగా ఉంటూ, అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తున్నప్పుడు మాత్రమే కుండలినీశక్తిని మేల్కొలపవచ్చు. లేకపోతే రగులుకున్న ఆ అగ్ని కొత్త సమస్యలను సృష్టించవచ్చు.

మెదడులోని లైంగిక పరమైన కేంద్రాలను మాటిమాటికీ ఉత్తేజితం చేసే వారు సిసలైన పారమార్థిక జీవితాన్ని ఎన్నటికీ గడపలేరు. వారు గడిపేది కేవలం చౌకబారు అనుకరణ జీవితం మాత్రమే. ఈ ఆధునిక యుగంలో మనకు అందుబాటులో ఉన్న సినిమాలు, అశ్లీల సాహిత్యం, విచ్చలవిడి నృత్యాలు, వినోద కాలక్షేపాలు, ద్వంద్వార్థ సంభాషణలు, మాదకద్రవ్యాలు(Drugs), మద్యం వంటి మత్తుపానీయాలు - ఇవన్నీ కూడా అశ్లీలతనే పెంచి పోషిస్తున్నాయి. పుష్కలంగా లభిస్తున్న ఇటువంటి సాధనాలలో పొంచి ఉన్న ప్రమాదాన్ని, అవి చేసే హానిని తెలుసుకుని, వాటిని దూరంగా ఉంచితేనే కానీ నిజమైన ఆధ్యాత్మిక జీవనం గడపడం సాధ్యం కాదు. అప్పుడే "నేను శ్రీరామకృష్ణుల లేదా క్రీస్తు లేదా బుద్ధుడి భక్తుణ్ణి" అని చెప్పుకోగలము.

పారమార్థిక పథంలో మానసికంగా ఎదుర్కునే సవాళ్ళు భౌతికమైన ఈతిబాధలకంటే ఎంతో అధికం. భగవన్నామ స్మరణ, జపం, మనకు ఇవ్వబడిన మంత్రం యొక్క అర్థం గురించి ఆలోచించడం మొదలైనవాటి ద్వారా క్రమ క్రమంగా అడ్డంకులన్నీ తొలగిపోతాయి. మనస్సు స్వయం-విశ్లేషణ చేసుకుంటూ, ధ్యానం చేయగల స్థాయిలకు చేరుకుంటుంది.

భగవంతుని బిడ్డలమైన మనం ఆయన మూర్తులను ఆరాధించకుండా ఉండలేము. ప్రతివారూ అంతో ఇంతో విగ్రహారాధనను చేస్తారు. మన శరీరాలు, మనస్సులు నిజం అనిపిస్తున్నంత కాలం దేవీదేవతల రూపాలు కూడా నిజమని పిస్తుంటాయి. కాబట్టి ఈ భావన ఉన్నంతకాలం, వాటిని పూజించవలసిందే. కానీ మనం ఈ విగ్రహారాధన స్థాయిని దాటిపోవాలి. వీటి వెనుక ఉన్న దివ్యత్వాన్ని దర్శించాలి. సముద్రాన్ని చూస్తున్నప్పుడు దానిలోని తరంగాలు, నురుగు మొదలైనవాటినన్నింటినీ నీటి యొక్క ప్రతిరూపాలుగానే చూస్తుంటాము. అలాగే విభిన్నంగా కనిపించే ఈ దేవీదేవతల వెనుక ఉన్న ఒకే ఒక పరమాత్మను దర్శించాలి. ఇష్టదేవతా మూర్తులను మొదట్లో ధ్యానించినా, క్రమక్రమంగా వీటికి ఆధారభూతమైన నిరాకార, నిర్గుణ బ్రహ్మాన్ని గురించి ధ్యానించాలి.

మనం ఉన్న ప్రస్తుత స్థాయిలో మంచిచెడులు రెండూ కూడా ఈ ప్రపంచంలో ఉన్నట్లే కనిపిస్తుంటాయి. కాబట్టి మంచి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తూ, చెడుకు దూరంగా ఉండాలి. ఇలా చేస్తూనే, మంచిచెడుల గురించి కాక, రెంటికీ అతీతుడైన పరమాత్మను గురించి ఎక్కువ చింతించాలి. కొన్నిచోట్ల నల్లగా, కొన్ని చోట్ల తెల్లగా ఉన్న మేఘాన్ని ఊహించుకోండి. నల్లని భాగం కాంతి ప్రసారాన్ని నిరోధిస్తుంటే, తెల్లని భాగం కాంతిని ప్రతిఫలిస్తుంటుంది. ఈ కాంతి జనకుడైన సూర్యుడు మేఘంలోని రంగులకు పూర్తిగా అతీతుడు కదా! అలాగే మంచివారిలో, చెడ్డవారిలో – ఇద్దరిలోనూ పరమాత్మ నెలకొని ఉండడమే కాక వీటికి అతీతంగా కూడా తన ఉనికిని కలిగి ఉన్నాడు. చెడ్డవారిలోని దివ్యకాంతి కనుమరుగై ఉంటుంది. కానీ మంచివారిలో చక్కగా ప్రతిఫలిస్తుంటుంది. మేఘాలకు క్రింది వైపున ఉన్న వెలుతురులో హెచ్చుతగ్గులు కనిపిస్తాయి. కానీ పైభాగాన హెచ్చు తగ్గులకు అతీతంగా, అంతా కాంతిమయంగా ఉంటుంది కదా!

నిజమైన భక్తుడు, జరిగే ప్రతిఘటన వెనుకా భగవత్సంకల్పాన్ని దర్శిస్తాడు. శ్రీరామకృష్ణులు అనారోగ్యంగా ఉన్న కాలంలో, శిష్యులు స్వస్థత కోసం జగన్మాతను ప్రార్థించమని వేడుకుంటారు. "నన్ను బాగుచెయ్యమని ఎలా అడగగలను? నా సంకల్పం భగవత్సంకల్పంతో లీనమైపోయింది. నాకు ఏ సంకల్పాలు లేవు!" అని ఆయన జవాబిచ్చారు. ఆయనకు, ప్రపంచంలోని అన్ని జిహ్వల ద్వారా తానే

ఆహారం తీసుకుంటున్నట్లు ఒకదృశ్యంలో కనిపించింది. ఇతరులు చేసిన పాపాల వల్ల తన శరీరం బాధలు పడుతున్నట్లు ఆయన చూశారు. ఇటువంటి ప్రాయశ్చిత్తం, అంటే ఇతరుల పాపాలకు తాను శిక్ష అనుభవించడం అనే సంఘటన క్రీస్తు జీవితంలో కనిపిస్తుంది. శ్రీరామకృష్ణులు కూడా అదే విధంగా ఇతరుల పాపాలను సంతోషంగా స్వీకరించారు.

మనలో కొందరికి ధ్యానం చేద్దామని కూర్చున్నప్పుడు అంతా చీకటిగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది. వారి మనస్సు వారిని వ్యతిరేకిస్తూ, ఎలాగైనా తప్పించుకోవాలని చూస్తూ ఉంటుంది. మరికొంతమంది ధ్యానం ద్వారా ఎంతోకొంత వెలుగును పొందాలని మనస్సులో ఉవ్విళ్ళూరుతున్నా, చీకటి తప్ప ఏమీ కనిపించదు. ప్రారంభంలో అందరి పరిస్థితి ఇంతే. ఆధ్యాత్మిక సాధనలను క్రమం తప్పకుండా, నిశ్చలమైన మనస్సుతో కొనసాగిస్తే, వెలుతురు ఖచ్చితంగా లభిస్తుంది. మానసికంగా ఎంతో పరిశ్రమించాలి, సందేహం లేదు, కానీ ఇది కొంతకాలం మాత్రమే. ఒక స్థాయిని దాటేదాకా, అంతా చీకటిగా కనిపిస్తున్నా, పట్టువదలకుండా ముందుకు సాగితే జ్ఞానప్రకాశాన్ని చూడవచ్చు. ఈ అంధకార బంధురమైన సమయాలలో సాధన వదలవద్దని మనస్సు మీద ఒత్తిడి తేవాలి. సాధన అంతా యాంత్రికంగా సాగుతోంది అని అనిపిస్తున్నా, ప్రార్థన, జప ధ్యానాలను కొనసాగించాలి. సాధారణంగా చిన్నచిన్న సమస్యలు రాగానే ముందు వదిలిపెట్టబడేది ఆధ్యాత్మిక సాధనే! నిజానికి ఎవరైనా చేయవలసింది దీనికి సరిగ్గా వ్యతిరేకం!

మనకు రెండు రకాల అడ్డంకులు ఎదురవుతుంటాయి. ఒకటి సమయాన్ని వృథా చేసే వ్యర్థమైన పనులైతే రెండవది బద్ధకం. రెండూ సాధనకు చెరుపు చేసేవే. చాలా అరుదుగా మాత్రమే మనం నిండుకుండలా ప్రశాంతంగా ఉంటూ వుంటాము. నిద్రపోవడం, కాలక్షేపానికి ఏవో పనులు చేపట్టడం, ఈ రెండూ కాకపోతే మన శక్తియుక్తులను పూర్తిగా నిమగ్నంచేసి బాధ్యతలలో చిక్కుకుపోవడం, తద్వారా మానసిక సమతుల్యతను కోల్పోవడం చేస్తుంటాము. సత్త్వగుణ ప్రధానమైన సామరస్యాన్ని మన జీవితంలోకి తేవాలి. తద్వారా ఉన్నతమైన మనో భావాలు కలుగుతాయి. ఒక్కొక్కసారి ఏమీ ప్రయత్నం లేకుండానే, మనం

సమతుల్యతతో, సామరస్యంతో, ఏవిధంగాను తొణక్కుండా ఉంటూవుంటాము. అలాంటప్పుడు విషయాలన్నీ స్పష్టంగా, విశదంగా అర్థం అవుతుంటాయి. కానీ మరుక్షణం ఇదంతా మటుమాయమై పోయినట్టు తోస్తూ వుంటుంది. ఇలా కాకుండా ఉన్నతమైన మనోభావాన్ని ఎల్లప్పుడూ కొనసాగేలా చూచుకోవాలి. ఆ మనోభావాన్ని ఎరుకతో మన లోకి తెచ్చుకోగలగాలి. మనం అనుకున్న ప్రతిసారీ మన చైతన్యపు కేంద్రం ఉన్నతంగా పైకి లేవాలి. ప్రస్తుతం ఇది ఎలా చేయాలో మనకు తెలియదు. ఒకవేళ ఈ విద్య మనకు తెలిసినా కూడా, దాన్ని ఎలా నిలబెట్టుకోవాలో మనకు అర్థం కాదు. ఈ పరిస్థితి మారాలి. ఉన్నతమైన మనో భావాలను మచ్చిక చేసుకుని, క్రమక్రమంగా ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు అవి మనల్ని ముంచెత్తేటట్లు చేయగలగాలి.

ఫలితాల మీద మనస్సు పెట్టవద్దు. భగవద్గీత, "కర్మ చేయడమే మన వంతు. ప్రతిఫలాల పట్ల మనకు ఏ అపేక్షా ఉండరాదని" బోధిస్తోంది కదా. సాధనలో చేయవలసిన పనులను నిశ్చలమైన మనస్సుతో, క్రమం తప్పకుండా చేస్తూ, ఆధ్యాత్మికతకు కావలసిన షరతులను పాటిస్తూ, ముందుకు సాగితే ఫలితాలు వాటంతట అవే వస్తాయి. ఒకసారి వదిలిపెడితే పునఃప్రారంభించడం చాలామందికి కష్టం. కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక సాధన అనే అలవాటు మనలో బలంగా నాటుకుపోవాలి. అంతేకాక, ఒక క్రమపద్ధతి లేకుండా ఇష్టం వచ్చినట్లుగానో, ఇతరులకు ప్రదర్శించడానికో పారమార్థిక సాధనలు చేయకూడదు.

శరణాగతి ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తుంది. కానీ నిజమైన శరణాగతి అంటే మాటలు కాదు. మనలోని అల్పమైన అహంకారాన్ని పక్కకు నెట్టి, మనలోనే పరమాత్మతో సామరస్యంతో ఉండడానికి ప్రయత్నిద్దాము.

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఒక నియమబద్ధమైన అమరిక ఉంటుంది. మన సంకల్పం కంటే బలీయమైన దైవసంకల్పం ఈ అమరికను ప్రభావితం చేసూ వుంటుంది. దీని ప్రకారమే ఆధ్యాత్మిక జీవితం గడిపేవారికి అవసరమైన వారు, సరైన సమయంలో ఎదురౌతూ ఉంటారు. ఆర్థిక శాస్త్రంలో ఉన్న అక్కర-సరఫరా (Demand & Supply) నియమం ఇక్కడ కూడా పనిచేస్తుంది! ముందుకు సాగే మన

పారమార్థిక పయనం, ఒకసారి పైకి, ఒకసారి క్రిందికి సాగవచ్చు. అలాగే మన ఆలోచనా ప్రక్రియ వేరువేరు ఉచ్చనీచ స్థాయిలో సాగుతూ ఉండవచ్చు. పరమాత్మ నుంచి వెలువడే పారమార్థిక ప్రవాహంతో మనల్ని అనుసంధానం చేసేది భగవత్కృప మాత్రమే. ఆ ప్రవాహంలోకి దూకి, దానితోపాటు ఈదడం ద్వారా మరింత ముందుకు పోగలుగుతాము. పరిశ్రాంతి మాత్రమే మంచి ఫలితాలను తేగలదు. ఆ ప్రవాహం వెంటే, మనల్ని మనం నడుపుకుంటే మంచిదే. కానీ దానితో పాటు మన శక్తియుక్తులను ఉపయోగిస్తూ వేగంగా ఈదగలిగితే, అద్భుత మైన పురోగతి ఉంటుంది.

ప్రాతఃకాలాన్ని మీకుగా ప్రత్యేకించి అట్టేపెట్టుకోండి. పారమార్థిక సాధన మీ నైపుణ్యాన్ని, నిత్యావసర పనులలో సమర్థతను పెంచుతుంది. ప్రయత్న పూర్వకంగా మీలోని సమతుల్యతను పెంచి పోషించండి. దీని వలన మీ ఏకాగ్రత పెరిగి, మీలో కార్యదక్షత ఇనుమడిస్తుంది.

ఇతరులకు ఉపయోగకరంగా ఉండాలనుకుంటే, మనకి మనం శిక్షణ ఇచ్చు కోవాలి. మనలోని దివ్యత్వాన్ని వ్యక్తీకరించగలిగితేనే, ఇతరులలోని దివ్యత్వాన్ని మేల్కొలపగలం. మీకు ఈత వచ్చా! ఇతరులను గట్టెక్కించడానికి ముందు మనం గట్టెక్కాలి కదా! లేకపోతే వారితోపాటు మీరు కూడా మునిగిపోతారు. మరోవిషయం ఏమిటంటే, నేల మీద ఉన్నంతకాలమూ మనకు ఈత రాదు! నీటిలో దూకి ఈత నేర్చుకోవలసిందే!

మనందరిలో ఆధ్యాత్మికశక్తి నిద్రాణంగా ఉంది. ఎంతో సుకృతం చేసుకుంటేనే మానవజన్మ లభిస్తుంది. ఎందుకంటే మానవుడు మాత్రమే తానుగా, విజ్ఞతతో కూడిన నియంత్రిత జీవితాన్ని గడపగలడు. చూడగానే నేర్చుకోగలిగే తెలివి, సహజ జ్ఞానం మానవులలోనే ఉన్నాయి. జంతువులలో కూడా సహజ జ్ఞానం ఉంది. కానీ అది మానవులకు సాటిరాదు. జంతు జీవితంలో పరిమితులు చాలా ఎక్కువ. జంతువులు, మానవులు – ఈ ఇద్దరూ ఒకే అఖండమైన, దివ్యత్వపు ప్రతిరూపాలే. కానీ మానవ జీవితానికి పరిమితులు లేవు.

పారమార్థిక శక్తులు మనలో ఉన్నా అవి జాగృతం కాలేదు. వాటిని వెలికితీసి, రూపుదిద్దుకునేలా చేయాలి. మనలోని ఆత్మ యొక్క పరిణామానికి వాటిని తోడ్పడేలా చేసి, వాటి సహాయంతో సత్యసాక్షారాన్ని సాధించాలి.

మీలోని అంతరాత్మ నుంచి సందేశాన్ని పొందడానికి యత్నించండి. దానితో

సామరస్యంతో ఉండండి. అప్పుడు ఇతరులతో కూడా సామరస్యంగా ఉండ గలుగుతారు. ముందు లోపలి సంఘీభావం ఏర్పడితే, బయట కూడా అదే కొనసాగుతుంది. మనలో భేదభావాలు ముందు చోటుచేసుకుంటేనే, అవి బయటకు ప్రతిఫలిస్తాయి. కాబట్టి మనలోపల సంఘీభావాన్ని ఎరుకతో పెంపొందించుకోవాలి. దీనివలన స్థిరత్వం సంపాదించుకుంటాము. దయనీయమైన ఆ 'గాలికోడి' స్థితిలో కొనసాగవలసిన అగత్యం తప్పుతుంది.

మనలో ఆత్మపరిశీలనను పెంచే శక్తుల్ని మాత్రమే ఉంచుకుందాము. ఎల్లప్పుడూ మనకు మన ముఖం కంటే ఇతరుల ముఖాలే స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి! "బాహ్యప్రపంచం వైపు ఉన్ముఖమైన ఇంద్రియాలను మానవుడు కలిగి ఉన్నాడు" అని ఉపనిషత్తులు చెబుతున్నాయి. కాని ఈ పరిస్థితిని అధిగమించి, మనల్ని మనం మరింతగా పరిశీలించుకుందాం. మన గమ్యాన్ని మరచిపోవద్దు. నిరర్థకమైన మానసిక శక్తులను పెంపొందించుకోవడానికి ప్రయత్నించేవారు కొందరు ఉంటారు. అటువంటివారు ఎప్పుడూ ఇతరుల వ్యవహారాలతో తీరిక లేకుండా ఉంటారు! వారిని వారు సరిదిద్దుకోరు. థియోసఫీ, దాని నుంచి ఉద్భవించిన ఆంత్రోపోసఫీ వంటి శాస్త్రాలను అనుసరించి సాధన చేసేవారు, బాహ్యోన్ముఖులై, బాహ్య విషయాల వెంటపడే అవకాశం ఎక్కువ. నిజమైన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం అంటే, మనలోని దివ్యత్వాన్ని అనుభూతి చెందుతూ, ఇతరులలో కూడా దాన్ని చూడగలుగుతూ, పైన చెప్పబడిన అల్పమైన మానసిక శక్తులను తృణీకరించడమే. చాలామంది తమకు లభించిన మానసిక శక్తులను దురుపయోగం చేసి, అధోగతి పాలవుతుంటారు. నిజానికి మనకు అందుబాటులో ఉన్న శక్తి తక్కువ. కానీ ఆ కాస్త శక్తినీ వృథా చేయడానికి మార్గాలు మాత్రం కొల్లలు. కాబట్టి మన శక్తిని ఏమాత్రం వృథా చేయకుండా దాన్ని భగవంతుని వైపు మళ్ళిద్దాము.

ప్రారంభంలో, మీ అంతిమ గమ్యాన్ని దృష్టిపథంలో ఉంచుకుంటూనే, మీరు ఆచరణలో పెట్టగల చిన్న ఆదర్శాన్ని ఎంచుకుని సాధన మొదలు పెట్టండి. క్రమం తప్పకుండా, గ్రంథపఠనం, స్పష్టమైన ఆలోచనా విధానం, జీవిత సమస్యలపై గాఢ చింతనం, సేవ, ధ్యానం, ప్రార్థన వంటి సాధనలను కొనసాగిస్తే, అత్యున్నతమైన ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శాన్ని చేరుకోగలము.

ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని ఒక ప్రవాహంతో పోల్చవచ్చు. ఈ ప్రవాహం సాగుతూనే ఉండాలి కానీ అది, 'అప్రవాహం' అయి ఆగిపోకూడదు. లేకపోతే మన

ఆధ్యాత్మిక పరిణామం, ఉన్నతి కూడా ఆగిపోతాయి. భౌతికంగా కానీ, మేధాపరంగా కానీ, పారమార్థికంగా కానీ, 'అప్రవాహం' అనేది హానికరం. దీన్ని దరిజేరకుండా సాధకులు అన్ని విధాలా జాగ్రత్త వహించాలి.

ధ్యానం యొక్క ఆవశ్యకత ఏమిటి? మనలోని ఆత్మకు 'ఆహారాన్ని' అందించడమే! మన జీవితంలో, మన ఎరుకలో ఉన్న పరిమితుల్ని వదిలించుకుని, మనల్ని కమ్ముకున్న చీకట్లను దూరం చేసుకోవడానికి ధ్యానం ఎంతో అవసరం. ఈ పరిమితులే మన సర్వదుఃఖాలకూ మూలకారణం!

సాధారణంగా అహంకారం చుట్టూ గిరిగీసుకుని, దానిలోనే మనం జీవిస్తూ ఉంటాము. కొంతకాలానికి ఈ అహంకారపూరిత జీవితంతో, మనలోని ఆత్మ విసిగిపోతుంది. చివరికి తనతో తానే విసిగిపోతుందని చెప్పడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. ఏదో తెలియని నూతన జీవన విధానం కావాలని కోరుకుంటుంది. దేవీదేవతల నామరూపాలకూ, మనలోని సంకుచితమైన బంధాలకూ అతీతమైన శాంతినీ, ఆనందాన్నీ కోరుకుంటుంది. అప్పుడే నిజమైన ఆధ్యాత్మిక జీవనం ప్రారంభమైనట్లు. మతధర్మం పట్ల సరైన అవగాహన మనలో ఉదయించినట్లు.

మనం చేసే ధ్యానాన్ని, 'ధ్యానం' అని పిలవడం, మాటవరసకు మాత్రమే అని చెప్పుకోవచ్చు. ఎందుకంటే మనం చేసేది అసలు ధ్యానమే కాదు. కేవలం మన మనస్సుల్ని ఏకాగ్రపరచడానికి మనం ప్రయత్నిస్తున్నాము. అంతే! మనకు మనస్సును ఏకాగ్రపరచే శక్తి ఉంది. సందేహం లేదు. కానీ మనం ఎల్లప్పుడూ ఈ ప్రపంచంలోని అల్పమైన విషయాల మీద మన ఏకాగ్రతను చూపిస్తుంటాము. మహోన్నతమైన, సువిశాలమైన విషయాల మీదకు మనం ఏకాగ్రతను ఎందుకు మళ్ళించకూడదు? మనకు ముక్తిని ప్రసాదించే ఆధ్యాత్మికత మీద మనస్సును ఏకాగ్రపరిచి ఎందుకు స్వేచ్ఛను పొందకూడదు?

ప్రారంభదశలో కొద్దిసేపు మాత్రమే ధ్యానం చేయగలము. ముందుగా మన భావోద్వేగాలనూ, కోరికలనూ, సంకల్పాలనూ ఉన్నతమైన దిశలోకి మళ్ళించ కుండా మనస్సును ఏకాగ్రపరచవద్దు. పారమార్థిక దిశలేని ధ్యానం ప్రమాదకరం. చాలామందికి ఇదంతా చాలా కష్టంగా, మహా ప్రయాసతో కూడినదిగా అనిపించ వచ్చు. అయినప్పటికీ ముందు జపం, ఉన్నతమైన చింతనం, యుక్తాయుక్త వివేచన

లేదా వీటన్నింటి యొక్క సమ్మేళనం ద్వారా మనస్సుకు క్రమశిక్షణ నేర్పాలి. ఇవన్నీ మంచివే కానీ, వీటిలో కనీసం ఒక్కదాన్నయినా మీరు ఆచరించడం ముఖ్యం. మనలో నిజమైన ఆతురత ఉంటే, దానికి తగ్గట్టు మనం కష్టించాలి. లేకపోతే మనలోని ఆత్మ శాంతించదు. మనకు ఇష్టం ఉన్నా, లేకపోయినా, మనం ఎంచుకున్న దినసరి సాధనా పద్ధతులను పాటిస్తూనే ఉండాలి.

మన మనస్సు ఎప్పుడూ నిత్యనూతనంగా, కార్యశీలతతో, జీవంతో తొణికిసలాడుతూ ఉండాలి. మానసిక ప్రశాంతత చాలా ముఖ్యం. మనలోని ఆత్మకు వయస్సుతో నిమిత్తం లేదు. ఆ ఆత్మ నుంచి శక్తిని ఎలా పొందాలో మనకు తెలిసినప్పుడు, మన శరీరంలో కూడా నవ్యత చోటుచేసుకుంటుంది.

తీవ్రమైన ధ్యానం తర్వాత, శక్తి కట్టలు తెంచుకుని ప్రవహిస్తుంది. ఆ శక్తికి సరైన మార్గనిర్దేశం చేయాలి. అప్పుడే మనస్సు శాంతిని పొందుతుంది. ఒక్కొక్క సారి అనేక ప్రశ్నలు ఉదయిస్తూ ఉంటాయి. మనం ఒక ఉన్నతమైనస్థాయిని చేరితే, మనమే ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలను చెప్పుకోగలము. విశ్వమనస్సులో మన మనస్సు కూడా భాగమని మనం మరచిపోకూడదు. మనకు కలిగే ప్రతి భావన లేదా ఉదయించే ప్రతి ప్రశ్న, మనలో ఇంతకు పూర్వమే నిక్షిప్తం అయివుండకపోతే, మనకు అది అర్థమయ్యేదే కాదు. అంటే మనలోనే భావ పరంపరల నిధి దాగివుంది. ఈ నిధిని చక్కగా ఉపయోగించుకోవాలి. ఉదాహరణకు మీరు ఒక అంశం మీద వ్యాసం వ్రాయాలి. ఇప్పుడు మీరు మీ ఆలోచనా స్థాయిని ఎరుకతో, ప్రయత్నపూర్వకంగా లేవనెత్తండి. అప్పుడు ఆ వ్యాసానికి కావలసిన ఆలోచనలు వాటంతట అవే ప్రవహించడం గమనించవచ్చు. వాటిలో వేటిని గ్రహించాలో, వేటిని తిరస్కరించాలో నిర్ణయించి, చక్కగా అమరిస్తే వ్యాసం తయారయినట్లే!

ఒక్కొక్కసారి మనస్సును నిస్సత్తువ ఆవరిస్తుంది. అలాంటప్పుడు ఆ పరిస్థితి నుంచి బయటపడి, చక్కని మనఃస్థితిని తయారుచేసుకుని, ఉన్నతమైన ఆలోచనా స్థాయిలను అందుకోవడం నేర్చుకోవాలి. మన చిన్న మనస్సు అనంతమైన విశ్వమనస్సులో ఒక భాగం. ఆధ్యాత్మికంగా పురోగమించడానికి భౌతికమైన శరీరం, సూక్ష్మమైన మనస్సు – ఈ రెంటి స్థితిగతులు అభివృద్ధి చెందాలి. కాబట్టి మన శరీరంలోని నాడీవ్యవస్థను, ఆలోచనా వ్యవస్థను సరైన మార్గంలోకి

మళ్ళించాలి. ఒక్కొక్కసారి ధ్యానంలో, మనం మామూలుగా అందుకోగలిగిన మానసిక స్థాయిని దాటి ముందుకు వెళ్ళగలుగుతాము. అలాగే భౌతికమైన పరిమితులను కూడా ఒక్కొక్కసారి దాటగలుగుతాము.

మన మనస్సు సర్వకాలాలలో బాహ్యమైన విషయాలవైపే మొగ్గుతూ ఉంటుంది. ఇదే సమస్య. మనకు స్వార్థం ఎక్కువ. నిరంతరం మన గురించే ఆలోచించుకుంటూ ఉంటాము. పారమార్థిక పురోగతి కావాలంటే సేవ చెయ్యడం తప్పనిసరి. ఇతరులకు భౌతికంగా, మానసికంగా సేవ చెయ్యాలి. ఒక తల్లి బిడ్డల కోసం త్యాగం చేసినట్లు, మనం ఇతరుల కోసం త్యాగం చేయాలి. ఇతరులు చేసిన త్యాగాల ఫలాలను అనుభవిస్తూ, వాళ్ళ కోసం ఏమీ చేయకపోవడం పద్ధతి కాదు. త్యాగమయజీవితమే సాఫల్యతను అనుభూతి చెందగలదు. కరుడుగట్టిన స్వార్థపరులకు ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో స్థానం లేదు.

ఎల్లప్పుడూ కలల ప్రపంచంలో జీవిస్తూ ఉండకూడదు. విషయాలను గురించి ఏమాత్రం రాజీపడకుండా, మనపట్ల కూడా నిష్పక్షపాతంతో వ్యవహరిస్తూ విలువ కట్టాలి. తీయని అబద్ధం కంటే చేదు నిజానికే ఎక్కువ విలువను ఇవ్వాలి. ఆచేదు నిజాన్ని ఎల్లకాలం దాయలేమని తెలుసుకోవాలి. ఏదో ఒక రోజు ఆ నిజాన్ని ముఖా ముఖీ ఎదుర్కోవాలి. కాబట్టి అది ఈ రోజే ఎందుకు కాకూడదు? మితిమీరిన స్వార్థం, సుఖాల పట్ల అమితమైన కోరిక, సంకుచితమైన మమకారాలను అంటిపెట్టుకోవడం, భావోద్వేగాలను పెంచిపోషించడం మొదలైనవి మనల్ని వదలక పోవడం వలన, మన మనస్సు యొక్క వికార స్వరూపాన్ని దాచివుంచాలని ప్రయత్నిస్తుంటాము. కామపూరిత జీవితం మీదున్న మక్కువ కొద్దీ, చీకటిని వెలుగులాగా, అజ్ఞానాన్ని జ్ఞానంలాగా చూడడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాము! అసత్యమైన దానిని సత్యంలాగా, అశాశ్వతమైన దానిని శాశ్వతంగా అపోహ పడడం వలనే ఇదంతా జరుగుతూ ఉంటుంది. మనం మరణంలో అమరత్వాన్ని, దుఃఖంలో సుఖాన్ని, అనాత్మలో ఆత్మను, పరిమితమైన వాటిలో అపరిమిత దాన్ని వెతుకుతుంటాము. ఎండమావులలో దాహం తీర్చుకోవాలనీ, మిణుగురు పురుగుల నుంచి కాంతినీ, వెచ్చదనాన్నీ పొందాలని ఆశించడం విచిత్రం కాదా!

పరస్పరం వ్యతిరేకమైన వాటితో మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం నిండివుంది. మంచి–చెడు, ఆరోగ్యం–అనారోగ్యం, వెలుగు–చీకటి, సుఖం–దుఃఖం, వేడి–చల్లదనం, జీవనం–మరణం, ఇవన్నీ కూడా మనలోని చైతన్యాన్ని లేదా విజ్ఞతను ప్రభావితం చేసేవే. అనారోగ్యమే లేదనుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యం సమకూరదు కదా! అలాగే చీకటి లేదనుకుంటే వెలుగు, మరణం లేదనుకుంటే అమరత్వం రావు. చెడు లేదని భావించినంత మాత్రాన అది మాయమైపోదు కదా! ఫలానా వ్యక్తి ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాడులే అనుకుంటే అతడు ఆరోగ్యవంతుడు కాదు కదా! రంగు ఎక్కువగా, వికారంగా ఉన్న మనిషి, నేను రంగు తక్కువగా, అందంగా ఉన్నాననుకుంటే అలా అయిపోడు కదా! దుఃఖాలలో ఉన్న వ్యక్తి సంతోషంగానే ఉన్నానులే అనుకుంటే పెద్ద తేడా ఏమీ రాదు. దారిద్ర్యంలో ఉన్నవాడు, సంపద గురించి ఆలోచించినంత మాత్రాన సంపన్నుడైపోడు కదా!

ఈ విధంగా మనం 'కాని'దాన్ని 'అయిన'దానిగా ఊహించుకోవడం, కేవలం మనల్ని మనం మోసగించుకోవడమే. కొంత కాలంపాటు ఇటువంటి భ్రాంతి సంతోషాన్ని ఇచ్చినా, చివరకు దుఃఖాన్నే మిగుల్చుతుంది. వెలుతురు–చీకటి, సుఖం–దుఃఖం, ఉష్ణం–శీతలం, ఆరోగ్యం–అనారోగ్యం; ఇటువంటి వ్యతిరేక భావనలు ఎప్పుడూ కలిసే మనకు ఎదురవుతూ ఉంటాయి.

వెలుగు అంటే ఫలనాఫలానా అని మనస్సులో అవగాహన ఉన్నంత కాలమూ, చీకటి అన్న భావన కూడా మనస్సును వీడదు. అలాగే, సుఖం–దుఃఖం, అందం–వికారం, ధనం–దారిద్ర్యం, జీవనం–మరణం. ఈ విధమైన వ్యతిరేక భావాల జంటలన్నీ మనల్ని రకరకాలుగా ప్రభావితం చేస్తాయి. మనం చేయవలసిన పని ఏమిటంటే – వీటి ప్రభావాన్ని దాటి, సమత్వానికి చేరుకోవడమే.

ఈ ద్వంద్వాలలో ముందు ఒక భావనను అధిగమించి, చివరకు రెండవ దాన్ని కూడా అధిగమించాలి. ఈ రెంటిలో ఏదీ కూడా మనల్ని ప్రభావితం చేయకూడదు. ఉన్నతమైన పారమార్థిక స్థాయికి, మనల్ని మనం లేవనెత్తుకోవడం ద్వారా వీటి ప్రభావాలకు అతీతం కావచ్చు. అప్పుడు జీవితం అంటే మక్కువ, చావు అంటే భయం – ఈ రెండూ ఉండవు.

ఇక్కడ మనం గమనించవలసిన విషయం ఏమిటంటే: ఈ ద్వంద్వాలలో ఒకదాన్ని మనం కనుక ఇష్టపడుతూ ఉంటే, రెండవది కూడా మన ఇష్టానిష్టాలతో నిమిత్తం లేకుండా మన మీద పడుతుంది. సుఖమే కావాలి, దుఃఖం వద్దు; జీవనమే

కావాలి, మరణం వద్దు; ఆరోగ్యమే కావాలి, అనారోగ్యం వద్దు; ఇలా ఎంచుకోవడం కుదరదు. కాబట్టి వీటిని పూర్తిగా అధిగమించి, ఇవి లేని స్థాయికి చేరుకోవాలి. ఇలా చేరుకోవడం సాధ్యమే. 'సమత్వం యోగ ఉచ్యతే' అని గీతలో చెప్పబడినట్లు, ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో మన ముందు ఉన్న సవాలు ఇదే. ఈ సవాలును జయప్రదంగా ఎదుర్కొన్నప్పుడే అత్యున్నతమైన సాక్షాత్కారానికి అర్హత లభిస్తుంది.

ఆధ్యాత్మికత అన్న ముసుగు వేసుకుని సుఖలాలసత్వంలో మునిగితేలవద్దు.

సాధనక్రమంలో అశాంతి మనల్ని ఆవరించి, మన మనఃస్థితిని పాడుచేయవచ్చు. అప్పుడు మనల్ని మనం సంబాళించుకుని, ఉన్నతమైన స్థాయిలలోకి ప్రయత్నపూర్వకంగా చేరుకోవాలి. సముద్రంలోని బుడగలు సముద్రంతో సర్దుకుపోతున్నట్లు, మనం కూడా భగవంతునితో సర్దుబాటు చేసుకుంటూ ముందుకు సాగాలి.

ఎల్లప్పుడూ మార్పులేని, శాశ్వతమైన దాన్ని కనుగొనడమే జీవిత గమ్యం. జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక ఒడుదొడుకుల మధ్య సమత్వాన్ని ఆంతరిక జీవనంలో ధృఢం చేసుకోవాలి. బుడగలమైన మనం, మన మూలమైన సముద్రంతో గల సంబంధాన్ని కనుగొనాలి. భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్నీ, చేతనారాహిత్యంలో చేతననూ, వస్తువులలో అవస్తువునూ లేదా ఆత్మనూ వెతికి బయటకు తీయడమే మన అన్వేషణ గమ్యం. సమత్వాన్ని లోపలా, బయటా కూడా సాధించాలి. మన తల తిరుగు తున్నట్లు అనిపిస్తే, మొత్తం ప్రపంచమే తిరుగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది కదా! మనలో ప్రశాంతత నెలకొనివుంటే, బయట అశాంతిగా ఉన్నా, మనం ప్రభావితం కాము. బయట కూడా శాంతిని పంచే అవకాశం ఉంటుంది. దీన్ని స్వార్థంతో ముడిపెట్ట వద్దు. "ఎవరికో ఏదో అయితే నాకేమిటి?" అని ఎన్నడూ అనుకోవద్దు. మన జాలిగుండెతో ఎల్లప్పుడూ ఇతరులకు సహాయ సహకారాలను అందిస్తూనే ఉండాలి. మన చుట్టుప్రక్కలవారి సంక్షేమం కోసం మనం ఖచ్చితంగా అంతో ఇంతో చేయగలము. కాబట్టి మనం యథాశక్తి ఎంతోకొంత చేసితీరాలి. కానీ ఈ చేయడంలో మనలోని ఆంతరిక స్థిరత్వాన్ని పోగొట్టుకోకూడదు.

మన ఆంతరిక జీవనానికీ, బాహ్య జీవితానికీ మధ్య సయోధ్య ఉండాలి. ఇది ఒక ఉన్నతమైన పారమార్థిక స్థాయిలో సుమా! అలాగే, మన ఇష్ట దైవానికీ, అనంతమైన నిరాకార పరబ్రహ్మానికీ మధ్య ఒక సంబంధాన్ని నెలకొల్పాలి. దీన్ని మన అంతరంగంలో ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

సమస్య ఏమిటంటే, మనకు పని చేయడం చేతకాదు. సరైన దృక్పథంతో చేయబడిన మంచి పని మనల్ని మేధాపరంగా, భౌతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా కూడా జాగృత పరస్తుంది. నిజమైన భక్తులు తమను భగవంతుని చేతిలో ఉపకరణాలుగా భావించుకుంటూ, సరైన దృక్పథంతో కర్మలు చేస్తారు. ఈ కర్మలే మన గమ్యంగా మారే పరిస్థితి రాకూడదు. భగవత్సంకల్పానికి ఇతోధిక సహాయంగా కర్మలు సాగాలి. అదే నిజమైన భగవదారాధన. భగవంతునితో యుక్తస్వరంతో, సామరస్యంతో ఉన్నప్పుడు మన కర్మలు పారమార్థికతను సంతరించుకుంటాయి. ఫలితంగా ఆంతరికమైన స్వేచ్ఛనూ, సౌమ్యాన్నీ అనుభూతి చెందుతాము. భగవంతుని ఆధ్యాత్మికశక్తే నిజానికి మనల్ని నడిపిస్తోంది. దీనివలననే రోజువారీ జీవిత సమస్యల్ని మనం ధైర్యంగా ఎదుర్కొని, జయప్రదంగా ముందుకు సాగుతున్నాము.

మేలుకుని ఉన్నప్పుడు, ఆధ్యాత్మికపరమైన ఆలోచనలనే చేస్తూవుంటే, కొంతకాలానికి మన కలలలోనూ అవే వస్తుంటాయి. కాబట్టి జాగ్రదవస్థను నియంత్రించండి. స్వప్నావస్థ గురించి దిగులుపడవద్దు. మీలోని ఆత్మశక్తిని ఉన్నత మైన స్థాయిలలో వ్యక్తీకరించండి. భగవంతుణ్ణి మనఃస్ఫూర్తిగా శరణువేడితే, ఆయన రక్షణ కవచంలోకి మనం ప్రవేశిస్తాము. ఆ కవచమే మనల్ని రక్షించి, త్రోవ చూపిస్తుంది.

గాఢమైన నిద్రలో, మనకు అనంతమైన విశ్వచైతన్యంతో సంస్పర్శ ఏర్పడుతుంది. విశ్వంలోని ప్రబల శక్తులతో మనకు సామరస్యం ఏర్పడి, మనలోని శక్తులు నవీకృతం అవుతాయి. ఆ శక్తులలో కదలికవచ్చి, వినూత్నమైన ప్రవాహాలుగా ఏర్పడి, మనల్ని భౌతికంగా, మానసికంగా ఆహ్లాదంతో ముంచెత్తు తాయి. ఈ సంస్పర్శకు వయస్సుతో నిమిత్తం లేదు. మన అంతరంగంలోని లోతులకు మనం చేరుకోగలిగినప్పుడే ఇది సాధ్యపడుతుంది.

తరచుగా పనిచేసే చోటునుంచి ఏకాంతంలోకి వెళ్ళి, మనల్ని మనం విశ్లేషించుకోవాలి. మన శక్తియుక్తులను, బలహీనతల్ని పరిశీలించుకోవాలి. ఈ పరిశీలన పారమార్థిక జీవనంలో ఒక ముఖ్యపాత్రను పోషిస్తుంది. ఇది అలవాటుగా మారినప్పుడు, పని చేస్తున్నప్పుడు కూడా ఆ పరిశీలనను కొనసాగించ గలుగుతాము. జీవితంలోని చిన్న చిన్న సమస్యలే కనుక మనల్ని వ్యాకులపెట్ట గలిగితే, మన ఆధ్యాత్మిక సాధన, బాధ్యతలు దెబ్బతింటాయి. మన ధ్యానంలో ఏకాగ్రత ఉండదు. శ్రీరామకృష్ణులు, "ఎవరైతే ఉప్పు లెక్కలు సరిగా చూస్తారో, వారే 'కలకండ' లెక్కలు సరిగా చూడగలరు" అని చెప్పేవారు. (దీనికి అర్థం: చిన్న బాధ్యతలను సక్రమంగా నేరవేరిస్తేనే పెద్ద బాధ్యతలను చక్కగా నెరవేర్చగలము). అంటే ప్రతిరోజు చేసే పనుల్లో ఏమాత్రం అశ్రద్ధ కూడదు. అలాగే చక్కగా ధ్యానం చేసినప్పుడు, దైనందిన పనులను కూడా చక్కగా చేయగలము. పని, ధ్యానం – ఈ రెంటి మధ్య అవినాభావ సంబంధం ఉంది. జీవితంలో ప్రతి చిన్న పనినీ అతి జాగ్రత్తగా చేయాలి. ఏ పనీ నీచమైనదీ కాదు, ఉన్నతమైనదీ కాదు. ఒక మంచి కారణం కోసం నిజాయతీగా పనిచేస్తే, మానసికోన్నతిని అనుభూతి చెందుతాము. అంతేకాదు, మన హృదయం ప్రశాంతతతో, ఆనందంతో నిండుతుంది. ఒక్కొక్కసారి ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ధ్యానం కంటే, పని ద్వారానే ఎక్కువ పురోగతిని సాధిస్తాము. పనిలో నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే, ధ్యానంలో కూడా అదే నిర్లక్ష్యం చోటుచేసుకుంటుంది.

ప్రాతఃకాలాన్ని ధ్యానానికి ఎంచుకోండి. అలాగే సాయంత్రాలలో ప్రార్థన చేయండి. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ప్రార్థనతో నిండిన మనఃస్థితికి వెళ్ళి, ఆపైన నిద్రించండి. ధ్యానం చేసేటప్పుడు మనస్సును నిష్కల్మషంగా చేసుకోండి. రోజుకు ఆరు గంటల నిద్ర సరిపోతుంది. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథపఠనానికి, ఆ పఠించిన దాన్ని విశ్లేషించుకొనడానికీ కనీసం రెండు గంటల సమయాన్ని ప్రతిరోజూ కేటాయించండి. మీ ఆధ్యాత్మిక గురువుల సూచనలను మనఃపూర్వకంగా ఆచరణలో పెట్టండి.

ఒక్కొక్కసారి ఇతరుల కష్టాలు, బాధలను చూసినప్పుడు, వాటిని తొలగించే ప్రయత్నాలకు బదులు, మనం దిగులుపడుతూ కూర్చుంటాము. ఇటువంటి

సమయాలలో ఎంతో ఆత్మనిగ్రహం అవసరం. వివేకానంద స్వామి, "ఏడ్చేందుకు సమయం లేదు" అని చెప్పేవారు. కార్యరంగంలోకి దిగాలి. ఇదే ధీరత్వం.

బాధలను చూసి నిరాశ పడవద్దు. దాని వలన పరిస్థితులు మరింత క్షీణిస్తాయి. మానసిక సమతుల్యతతో బాధలను అధిగమించే వైపుగా కృషి చేయండి. మీలోని అశాంతిని వీలైనంతగా నియంత్రించండి. భౌతికమైన అనారోగ్యం, మానసికమైన అశాంతి, బద్ధకం అనేవి పారమార్థిక మార్గంలో పెద్ద అడ్డంకులు. ఈ పరిస్థితులలో చిక్కుకున్నా మన సాధన ఆపకూడదు. మరింత పట్టుదలతో కొనసాగించాలి.

చుట్టూవున్న ప్రపంచాన్ని అంటిపెట్టుకోకుండా, మానసికంగా భగవంతుని సాన్నిధ్యంలో గడపండి. ఇది మీకు ఎంతో బలాన్నిస్తుంది. అంతేకాదు ఇది ఎంతో ఆచరణాత్మకమైనదని మీకు అవగతం అవుతుంది. మనకు మానసికమైన సమతుల్యత, ఆంతరికమైన సామరస్యం ఎంతో అవసరం. మనపట్లా, ప్రపంచం పట్లా ఉన్న మన దృక్పథాన్ని పూర్తిగా మార్చుకోవాలి. చావులు, కష్టాలు మొదలైన దురవస్థలను సరైన దృక్పథంతోనే అధిగమించగలము. ప్రస్తుతం ఉన్న చీకట్లు తొలిగిపోయి వెలుగులు త్వరలోనే వస్తాయని, కష్టాలు పోయి సుఖాలు వస్తాయని మనం విశ్వసిస్తూ ఉంటాము. ఈ విధమైన ఆశ మన బలహీనతలను పెంచుతుంది. నిజానికి కష్టాలే మనకు సహాయకారులు. అపజయాలే విజయానికి సోపానాలు. ఈ ప్రపంచాన్ని పట్టుకుని వ్రేళ్ళాడుతున్నంత కాలమూ, దీన్ని మనం అధిగమించలేము. భక్తునిలో ధీరత్వం మూర్తీభవించి ఉండాలి. దయార్ద్రత, శక్తి – ఈ రెంటితో నిండిన హృదయం కావాలి. కాఠిన్యం, నిర్దయ బలహీనతకు చిహ్నాలు. నిజమైన బలం కలవారు జాలి గుండెను కలిగి ఉంటారని మరచిపోకూడదు. భగవంతునిలో పూర్తి నమ్మికను కలిగి ఉండండి. ఆయనతో సామరస్యంతో ఉంటూనే, జీవితంలోని సమస్యలను ఎదుర్కోండి. పరిస్థితుల వలన ప్రభావితం కాకుండా ఉండడం నేర్చుకోండి.

జీవితం పట్ల తప్పుడు అవగాహన వల్లనే మానసికమైన క్రుంగుబాటు వస్తుంది. మనకు ఎదురయ్యే సవాళ్ళను ఎదుర్కోవడానికి, మనం సర్వకాలాలలో సిద్ధంగా ఉండాలి. వాటిని పరిష్కరిస్తూ, చివరకు వాటిని అధిగమించాలి. ఈ విధంగా మనం మరింత పురోగమిస్తాము. ముందు మానసికంగా, మేధాపరంగా సరైన దృక్పథాన్ని అలవరచుకోవాలి. తర్వాత ఈ దృక్పథం ఆచరణలోకి రూపాంతరం చెందాలి. కష్టాలకూ, బాధలకూ అతీతంగా ఎదగాలి. నిజానికి ఇవి

మనకు ఎంతో మంచి చేస్తాయి. అది ఎలాగంటే, మనల్ని భగవచ్చింతన వైపు ఇవి మళ్ళిస్తుంటాయి. కాబట్టి దిగులుపడడం మాని, కష్టనష్టాలను ధైర్యంతో ఎదుర్కొని, వాటికి అందని ఉన్నతమైన స్థితిగతులను చేరుకోండి.

ఒక ఆలోచన మనస్సులో ఎప్పుడూ మెదులుతూ, నొప్పిస్తూ ఉందనుకోండి. దాని కంటే ఉన్నతమైన ఆలోచనలను లేదా విరుద్ధమైన ఆలోచనలు మనస్సులోకి రానివ్వండి. ఈ ఉన్నతమైన ఆలోచనా విధానానికి చేయూతనిస్తూ, తీవ్రతరం చేయండి. నీచమైన ఆలోచనలు వీగిపోతాయి. ఈ విధమైన ఉదాత్తీకరణ (Sublimation) ఒకటే మనం అనుష్ఠించదగిన మార్గం.

సత్యం ఒక్కొక్కసారి మనల్ని దిగ్భ్రమకు గురిచేయవచ్చు. కానీ ఆ పరిస్థితి తర్వాతే దివ్యకాంతి ఉదయిస్తుంది. అప్పుడే మనం ఆ దివ్యభాసానికి అంటి పెట్టుకుని ఉంటాము. దురదృష్టకరమైన సంఘటనలే అదృశ్యరూపంలోని ఆశీస్సులుగా పరిణమిస్తాయి. భగవత్ప్రేమ మన బంధాలను తెంచివేస్తుంది. అది మనల్ని సోమరులుగా చేస్తుందనుకోవడం కేవలం అపోహ మాత్రమే. దైవాన్ని ప్రేమించేవారు ఒక యజమానిలా పనిచేస్తారు కానీ బానిసలా కాదు.

ఒకసారి ఓటమి ఎదురవ్వగానే మనం క్రుంగిపోతాము. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే, గెలుపు, ఓటములను పట్టించుకోకుండా, దైవం పైనే ఆధారపడడం నేర్చుకోవాలి. మన ప్రయత్నలోపం లేనప్పుడు, విజయం చేకూరకపోతే ఏమాత్రం దిగులు చెందవలసిన పనిలేదు. ఎందుకంటే తదేకనిష్ఠతో ప్రయత్నించడం ద్వారా మనలోని ఆత్మ మరింత పరిణామం చెందిందనీ, మనం భగవంతునికి మరింత చేరువ అవుతున్నామనీ గ్రహించాలి. ఆధ్యాత్మికపరమైన ఈ విజయం, ప్రాపంచిక మైన విజయం కంటే ఎంతో విలువైనది. కానీ ఈ అవగాహన మనలో పాదుకునే సమయంలో ఎంతో సంకల్పశక్తి, తెగువ అవసరమవుతాయి.

దివ్యత్వపు స్రవంతులు ఎల్లప్పుడూ పైకి ఎగసిపడుతూనే ఉంటాయి. మనల్ని వాటితో అనుసంధానించుకోవడం ఎలాగో మనకు తెలియాలి. ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు మందస్థితిలో లేదా విసుగులో కూరుకుపోయినప్పుడు, తన అల్పమైన మనశ్శరీరాలను మర్చిపోయి, దివ్యత్వపు స్రవంతుల సంసర్గంలోకి రావడానికి ప్రయత్నించాలి. విచారంతో మనస్సు నిండిపోయినప్పుడు, ఏడుస్తూ కూర్చోవద్దు. దివ్యత్వపు సంసర్గం కోసం ఆత్రత వ్యక్తం చేయండి. ఈ విధమైన ఆతురత మనల్ని భగవంతుని దగ్గరకు తీసుకువెళుతుంది.

ఐరోపా దేశాలలోని చర్చిలను, క్రైస్తవ దేవాలయాలను చూసినపుడు నాలో, "ఈ ప్రాంతపు ఆధ్యాత్మికత ఎటుపోయింది?" అన్న ప్రశ్న ఉదయించేది. ఐరోపా ఒకప్పుడు సన్న్యాసులతో, సన్న్యాసినులతో నిండి ఉండేది. గొప్పగొప్ప ఆధ్యాత్మిక ఉద్యమాలకూ, ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలకూ, మహనీయులకూ మూలస్థానంగా నిలిచింది. కానీ అలా తరతరాల నుంచి కూడబెట్టబడిన ఆధ్యాత్మికత ఎక్కడికి పోయింది? అది ఇటుకలలోకి, రంగులలోకి మార్చబడింది (అంటే ఆకాశహర్మ్య సముదాయాలుగా, నాగరికతగా రూపుదాల్చింది)! శాస్త్రీయ విజ్ఞానం, సాంకేతిక విద్య, లలిత కళలు, రాజకీయాలు మొదలైన రంగాలలో వారు సాధించిన అద్భుతమైన విజయాలు వారి పారమార్థిక నిధులను ఖర్చు చేసేశాయి! పారమార్థిక జీవనం పూర్తిగా ఉపేక్షించబడింది. వస్తుమయ జీవితం, భౌతికమైన సుఖాల కోసం వెంపర్లాట వారి మనస్సులను ఆక్రమించాయి. వారికి సంక్రమించిన పారమార్థిక నిధులకు కొత్తగా ఏమీ జోడించలేకపోయారు. కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నాశనం అయింది. ఇతర శక్తులు ఈ చోటును సొంతం చేసుకున్నాయి. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధమే దీనికి తార్కాణం.

ఆధ్యాత్మికతను అలక్ష్యం చేస్తే, ఈ పరిస్థితి మన భారతదేశానికి కూడా రావచ్చు. పరిపూర్ణమైన నైతిక జీవనం, తీవ్రమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనల ద్వారా మనకు సంక్రమించిన పారమార్థిక నిధులను తిరిగి నింపుతూ ఉండాలి. అసంఖ్యాకులైన మన మహర్షుల, మునుల, ద్రష్టల వారసత్వాన్ని తుత్తునియలు చేయకూడదు. మన దేశపు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణానికి ప్రతివారూ శక్తికొద్దీ తోడ్పడాలి. ప్రతీ భారతీయుని మీద ఉన్న గురుతర బాధ్యత ఇది.

పుస్తకం గురించి........

ఐరోపా, అమెరికా, భారతదేశాలలో ఈ పుస్తక రచయిత కొంత మంది చిత్తశుద్ధి గల ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు ఇచ్చిన ఉపన్యాసాల సమాహారమే ఈ పుస్తక రూపం. ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి, ముఖ్యంగా ధ్యానానికి కావలసిన సూచనలు ఈ పుస్తకంలో చోటుచేసుకొన్నాయి. ఈ పుస్తకం ప్రధానంగా పారమార్థిక సాధకుల ఉపయోగార్థమే ఐనా, ప్రత్యేకంగా ఎవరైతే తత్పరతతో జప, ధ్యాన, ప్రార్థనలు అనుష్ఠిస్తూ వ్యాకులతతో ఆధ్యాత్మిక పురోగతి పొందగోరతారో, వారికి ఎంతగానో ఉపయుక్తమవుతుంది. నిజమైన ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువుకు అవసరమైన మార్గదర్శకత్వం - సాధకుడు ప్రారంభంలో పాటించ వలసిన నియమాలు, ధ్యాన పద్ధతులు, అధిగమించవలసిన అడ్డంకులు, అధ్యాత్మిక అనుభూతుల లక్షణాలు, ఆత్మజ్ఞానియైన గురువు నుండి తప్ప లభించని ధ్యానమయ జీవితానికి కావల్సిన వివరాలు ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచబడ్డాయి.

12023

రామకృష్ణ మఠం
దోమలగూడ, హైదరాబాదు - 500 029
email : rktelugubook@gmail.com
www.rkmath.org

12023 Dhyanamu - Adhyatmika Jeevanamu ₹ 120.00